

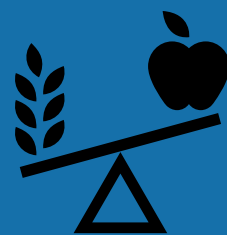
ŠEST SLOŽEK VÝŽIVY

Výživové složky



Správná výživa je základem pro dosažení výborného zdraví. Všichni potřebujeme šest základních živin: vodu, sacharidy, minerály, bílkoviny, vitamíny a tuky.

Výživa



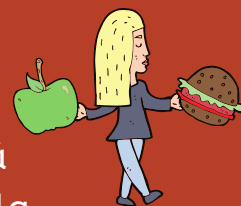
Pestrost naší stravy je základním kamenem pro udržení optimálního zdraví a kondice. Při výběru správné výživy musíte vzít v úvahu vaši hmotnost, výšku, věk, pohlaví a úroveň aktivity.

Kvalita života



Kromě správné výživy je pro udržení dobrého zdraví nezbytné i cvičení, odpočinek a pozitivní přístup k životu. Pokud tyto aspekty zkombinujete, budete se cítit dobře a budete mít více energie.

Nezapomeňte



Pestrá, zdravá a vyvážená strava není o množství jídla. Přemýšlejte o tom, co jíte a v jakém množství. Pokud se budete lépe stravovat, budete se i lépe cítit a vaše tělo a mysl budou lépe fungovat.