

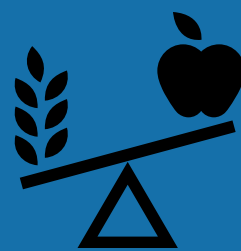
ŠEST ELEMENATA PREHRANE

Elementi



Zdrava je prehrana temelj zavidnoga zdravlja. Svima nam je potrebno šest temeljnih nutrijenata: voda, ugljikohidrati, minerali, proteini, vitamini i masti.

Prehrana



Ispravna je prehrana složena. Za odabir prehrane trebate uzeti u obzir Vašu težinu, visinu, dob, spol i stupanj aktivnosti.

Dobrobit



Uz pravilnu prehranu i vježbanje važno je imati i pozitivan stav. Ako imate sve troje, osjećat ćete se dobro i bit ćete puni energije.

Zapamtite:

Uravnotežena prehrana ne podrazumijeva unos velike količine hrane; kvantiteta jednako važna kao kvaliteta.

