

# 4 SAVJETA ZA ZDRAVO JEDENJE

## Zdrava prehrana



Postoje različite vrste zdrave prehrane: mediteranska, veganska, organska itd.

## Vaše potrebe



Svaka je vrsta prehrane drugačija, što znači da svaka osoba treba prilagoditi prehranu svojim potrebama.

## Prehrana

Zapamtite da možete slijediti bilo koji oblik prehrane sve dok njome unosite sve potrebne nutrijente: ugljikohidrate, proteine, masti, minerale i vitamine.



## Što se preporučuje?

Uravnotežena prehrana popraćena vježbom i svakodnevni odmor.

