

SZEŚĆ ELEMENTÓW ODŻYWIANIA

Elementy

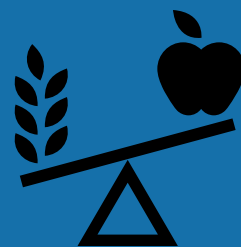
Dobre odżywianie jest podstawą do osiągnięcia godnego pozazdroszczenia zdrowia.

Wszyscy potrzebujemy sześciu podstawowych składników odżywczych: wody, węglowodanów, minerałów, białek, witamin i tłuszczów.



Odżywianie

Właściwe odżywianie jest skomplikowane. Przy określaniu właściwego odżywiania należy wziąć pod uwagę wagę, wzrost, wiek, płeć i poziom aktywności.



Dobrostan

Oprócz prawidłowej diety, ćwiczeń fizycznych i pozytywnego nastawienia. Jeśli połączysz te aspekty, będziesz czuł się dobrze i będziesz miał więcej energii.



Pamiętaj:

Jedzenie zrównoważonej diety to nie jedzenie dużej ilości jedzenia, ta ilość jest samo ważna jak jej jakość.

