

4 PORADY BY JEŚĆ ZDROWO

Zdrowa dieta



Istnieją różne rodzaje diet, które służą nam do prowadzenia zdrowej diety: Dieta śródziemnomorska, wegańska, organiczna, itp.

Twoje potrzeby



Ze wszystkich rodzajów diet, które istnieją, każda z nich różni się od siebie, więc każda osoba będzie musiała dostosować swoją dietę do swoich potrzeb.

Odżywianie



Pamiętaj, że możesz stosować każdą dietę, pod warunkiem, podstawowe składniki odżywcze: węglowodany, białka, tłuszcze, minerały i witaminy.

Co jest zalecane?



Zrównoważona dieta połączona z cotygodniowym wysiłkiem fizycznym, a także wystarczająca ilość odpoczynku w ciągu dnia.