

POSKRIBITE ZA ZDRAVO PREHRANO DANES IN VSAK DAN!

UŽIVAJTE SADJE IN ZELENJAVO

Vsebujejo veliko vlaknin, vitaminov in antioksidantov.

PRIČNITE DAN Z ZAJTRKOM

Telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi.

NE IZPUŠČAJTE OBROKOV

Telo s tem izgublja energijo in jo začne pri naslednjih obrokih shranjevati in kopičiti.

HRANO UŽIVAJTE POČASI

Za glavne obroke si vzemite vsaj 20-30 minut, medtem ko vmesni lahko trajajo 10-15 minut.

PIJTE DOVOLJ TEKOČINE

Priporočljivo je, da na dan spoijete med 2 in 2,5l tekočine, najboljše navadne ali mineralne vode.

OPUSTITE SLANE IN SLADKE PRIGRIZKE

Zamenjajte jih z oreščki, semeni ter suhim sadjem.

