

- Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
- Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
- Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.
- Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
- Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
- Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
- W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
- Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.