

KAKO OČUVATI ZDRAVLJE



PREDUVJETI ZDRAVLJA

- Pravilna i kvalitetna prehrana
- Odmor i san
- Higijena
- Tjelesna aktivnost i kretanje
- Smiren život / nedostatak stresa

Pravilna i kvalitetna prehrana

- 3 glavna obroka i 2 međuobroka
- Bolje manji obroci u kraćim vremenskim razmacima nego jedan ili dva obilna obroka u danu.
- Doručak je bitan!



Jesti dosta voća i povrća



Izbjegavati brzu hranu (fast food) jer sadrži puno masti i šećera

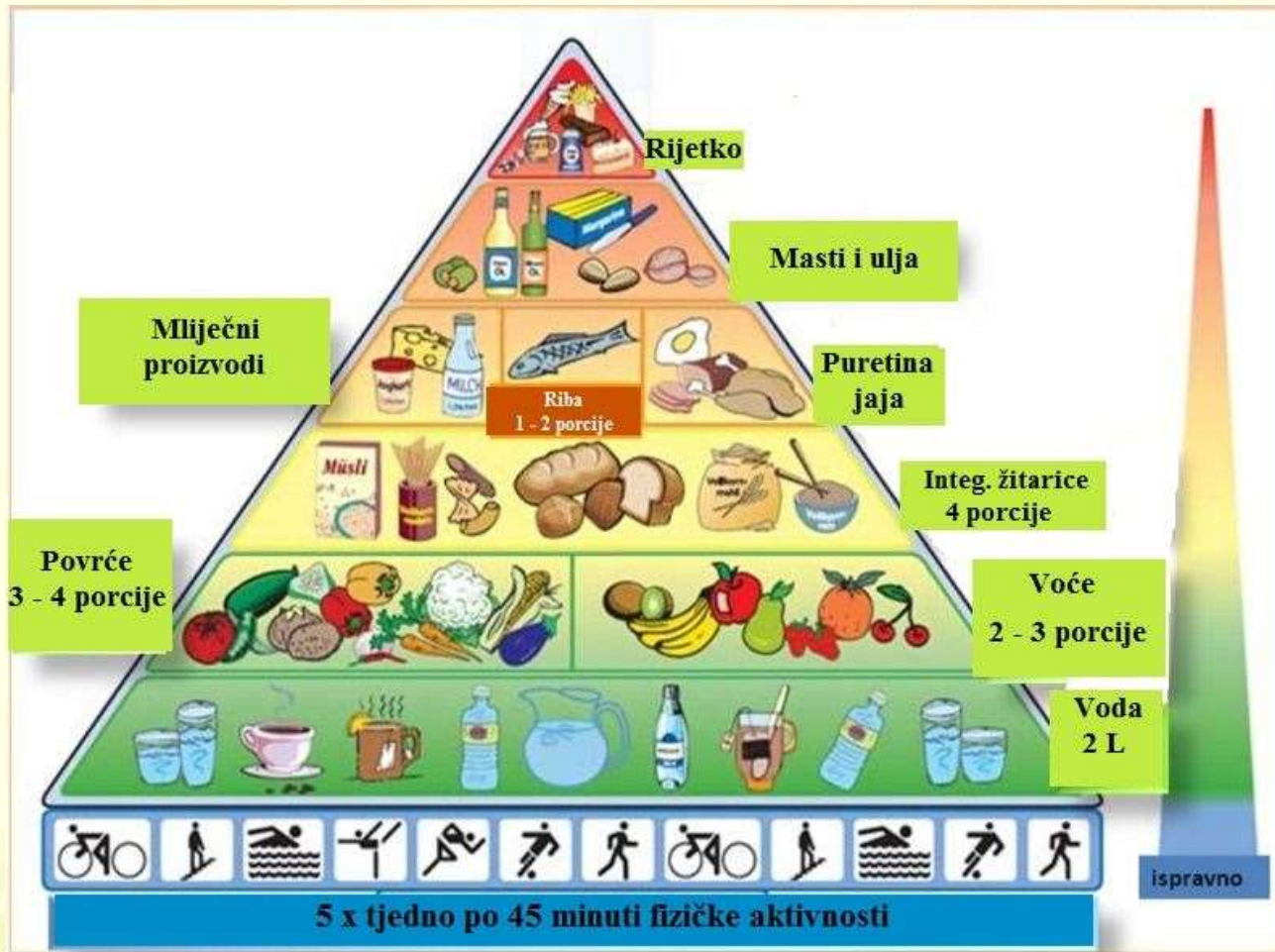


Piti puno vode

- Oko litru i po dnevno.
- Ne piti zaslađene sokove i gazirana pića!
(npr. colu)



PIRAMIDA PREHRANE



ODMOR I SAN



HIGIJENA



TJELESNA AKTIVNOST I KRETANJE

- Sprječava pretilost (debljanje).
- Pozitivno utječe na psihičko stanje osobe, sprječava depresivnost.
- Boravak i aktivnosti na zraku opskrbljuju tijelo kisikom.

