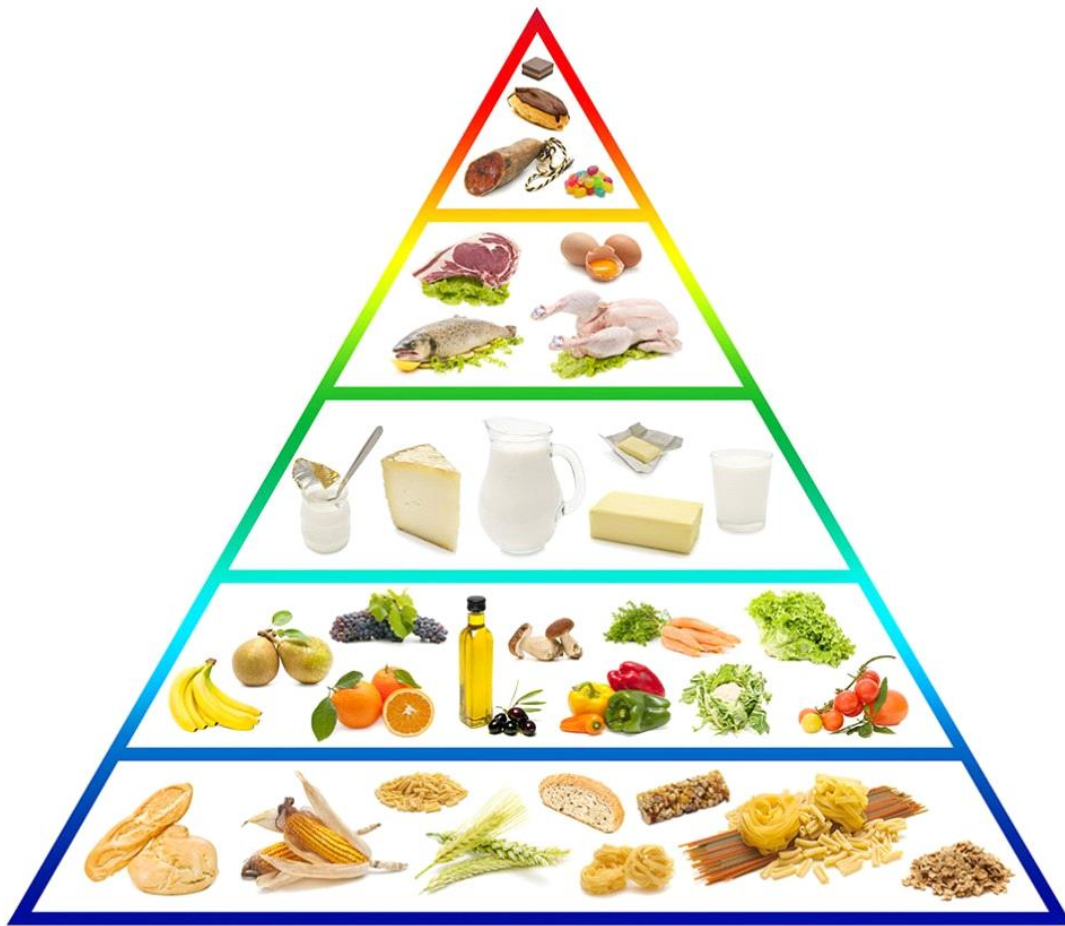


Zdrowie zachowuję, gdy z nim współpracuję



- 1.Spożywaj posiłki regularnie 4-5 posiłków co 3-4 godziny.
- 2.Warzywa i owoce spożywa jak najczęściej i w jak największej ilości ($\frac{3}{4}$ - warzywa i $\frac{1}{4}$ - owoce).
- 3.Spożywaj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste
- 4.Dziennie spożywaj najmniej 2 szklanki mleka lub inne produkty mleczne takie jak kefir ser itd.
- 5.Ograniczaj spożycie mięsa ,zwłaszcza czerwonego jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- 6.Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7.Ograniczaj spożycia cukru i słodczy.
- 8.Niedosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.
- 9.Pamiętaj o tym ,żeby pić przynajmniej 1,5l wody dziennie.
- 10.Nie spożywaj alkoholu i unikaj innych używek.

