



Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach)

Jedz codziennie 2 porcje produktów, które są źródłem białka – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak: jogurty, kefir, maślanka, sery

Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

Owoce i warzywa powinno się spożywać przy każdym posiłku, minimum 5 porcji dziennie. Jedną porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia może stanowić porcja soku

Pamiętaj o picie wody, co najmniej 1,5 litra dziennie

Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny)

Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste