

Zalecane są oleje roślinne (szczególnie rzepakowy) oraz miękkie margaryny, szczególnie niskotłuszczowe

Odpowiednią ilość białka zapewni jedna porcja ryby, drobiu, grochu, soi lub chudego mięsa czerwonego

Codziennie co najmniej 1 godzina ruchu, a jeśli masz nadwagę – odpowiednio więcej

Dwie szklanki mleka dziennie zapewniają odpowiednią ilość wapnia. Wybieraj produkty niskotłuszczowe, szczególnie jeśli masz nadwagę. Jeśli nie możesz spożywać produktów mlecznych, rozważ w porozumieniu z lekarzem stosowanie suplementów wapnia

Codziennie spożywaj co najmniej pięć porcji warzyw i owoców, ale jeśli masz nadwagę, znacznie więcej warzyw. Są niskokaloryczne a zawierają dużo witamin, składników mineralnych, błonnika i przeciwutleniaczy

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

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

Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA

tłuszcze

produkty białkowe

mleko i produkty mleczne

produkty zbożowe

MINIMUM 2 X 30 MINUT DZIENNIE

WODA
minimum
1,5 litra
dziennie

warzywa i owoce

