

Az egészséges táplálkozás



Az egészséges táplálkozásról napjainkban sok szó esik. Tudjuk, hogy a helyes táplálkozásalapvető feltétele egészségünk megőrzésének és számos betegség elkerülhető, ha olyan élelmiszereket fogyasztunk, melyekre szervezetünknek valóbanszüksége van az optimális működéshez. Számos kutatás eredményeként egyértelművé vált, hogy táplálkozási szokásaink döntően befolyásolják egészségi állapotunkat, megfelelő fejlődésünket. A helytelen táplálkozás elhízáshoz vezet és komoly, gyakran halálos kimenetelű betegségek forrása lehet. Az egészségmegtartó, betegségmegelőző táplálkozás egyszerű, megtartása nem igényel nagy erőfeszítést.

[Bővebben>>>](#)