

Hogyan táplálkozunk, ha sportolunk?



A fejlettebb országokban világszerte megfigyelhető, hogy egyre nő a súlyproblémával küzdők aránya, Magyarországon is egyre fokozódó problémát jelent a túlsúlyos és elhízott emberek számának növekedése. A testtömeg szabályozásában és az egészség megőrzésében a rendszeres testi aktivitás, a sport is fontos szerepet tölt be.

[Bővebben>>>](#)