Copiii sănătoși = copii fericiți

Secretele Sănătății

Ultimele câteva decade au fost marcate de o creștere a incidenței obezității și a excesului ponderal în rândul copiilor. Ea îi predipune riscului de a dezvolta boli cronice la vârsta adultă. Mulți copii consumă prea multe calorii, grăsimi, zahăr și alimente procesate. Petrec, de asemenea, prea mult timp în fața ecranelor. Toate acestea au un impact negativ asupra sănătății lor fizice și mentale. Pentru un mai bun management al greutății, copiii ar trebui să aibă un somn adecvat și, zilnic, cel puțin o oră de activitate fizică. În plus, ar trebui să aibă o dietă bogată în fructe, legume și cereale integrale, și să bea apă ca lichid principal. Fii model pentru copilul tău, ca el să-și formeze obiceiuri bune în domeniul sănătății!

Poti incepe chiar azi!

www.secretsofwellness.org

Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea
150 de ani de promovare a sanatatii

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Dr. Ana Buongiorno
Medic
Florența, Italia