

Îmbunătățește-ți alimentația!



6

Secretele Sănătății

Dovezile științifice îi conduc pe oamenii din zilele noastre spre noi argumente cu privire la alegerile personale din domeniul nutriției. Ce dietă îmi va spori calitatea vieții? Ce

impact vor avea alegerile mele asupra mediului? O dietă vegetariană poate aduce mari beneficii pentru sănătatea fizică și psihică, dar poate fi și ecologică. O astfel de dietă constă în obținerea celei mai mari părți a caloriilor din cereale integrale, leguminoase, nuci, fructe și legume. Când aceste alimente sunt nerafinate sau puțin procesate ele oferă cantități mari de vitamine, minerale, fibre și substanțe fitochimice. Legu-

minoasele - inclusiv soia - și nucile sunt surse bune de proteine vegetale. Ouăle și laptele, când sunt folosite, ar trebui consumate în cantități moderate. Bucură-te de culorile, aromele și diversitatea alimentelor de origine vegetală! 🌱

Poti incepe chiar azi!



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150
DE ANI

PROMOVARE A SANATATII

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

secretsofwellness.org

