

Zvoľte si optimálnu Výživu!



6

Tajomstvá zdravej kondície

Ľudia dnes pod váhou vedeckých dôkazov pristupujú k svojim stravovacím návykom novým spôsobom. Aká strava zlepši kvalitu môjho života? Ako moje voľby ovplyvnia

moje okolie? Vegetariánska strava môže vo veľkej miere zlepšiť vaše telesné a psychické zdravie a vedie tiež k zodpovednejšiemu postoju voči životnému prostrediu. Väčšina kalórií konzumovaných vegetariánmi pochádza z celozrnných výrobkov, strukovín, orechov, ovocia a zo zeleniny. Ak sú tieto potraviny nerafinované a čo najčerstvejšie, predstavujú bohatý zdroj vitamínov, minerálov,

vlákniny a fytolátok. Strukoviny, vrátane sóje, spolu s orechmi poskytujú bohatý zdroj rastlinných bielkovín. Ak konzumujete vajcia alebo mlieko, mali by ste obmedziť ich množstvo. Radšej si užívajte farby, vône a pestrú rastlinnej stravy! 🌱

Začať sa dá už dnes!



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

ZDRAVOTNEJ OSVETY



secretsofwellness.org

