

## MIÉRT KELL EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZNI??



*AZ EGÉSZSÉGES, HELYES  
TÁPLÁLKOZÁS AZ EGÉSZSÉG  
MEGŐRZÉSÉT ÉS A  
BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉT  
SZOLGÁLJA. HISZEN, HA  
TÁPLÁLKOZÁSUNK  
EGYOLDALÚ, HIÁNYOS, AKKOR  
HIÁNYBETEGSÉGEKHEZ  
VÉZET. HA PEDIG MINDENBŐL*

*TÚL SOKAT VISZÜNK BE A SZERVÉZETÜNKBÉ, AKKOR EZZEL  
ELŐSEGÍTHETJÜK AZ ELHÍZÁS KIALAKULÁSÁT, ÉS EZZEL  
EGYÜTT AZ ELHÍZÁSHOZ TÁRSULÓ BETEGSÉGEK, MINT A  
CUKORBETEGSÉG, SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK  
KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATÁT NÖVELJÜK.*

*A TUDÓSOK EGYÉRTELMŰEN  
MEGÁLLAPÍTOTTÁK, HOGY A SZÍV- ÉS  
ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK KIALAKULÁSA  
SZEMPONTJÁBÓL NAGYON FONTOS MÉRSÉKELNI  
A ZSÍRBEVÍTELT, MIVEL ENNEK TÚLZOTT  
BEVÍTELE ELŐSEGÍTHETI AZ ÉRELMESZESEDÉS  
KIALAKULÁSÁT. AZ EGYIK VÉZETŐ HALÁLOK  
MAGYARORSZÁGON IS EZEN BETEGSÉG, AMIT  
MÉRSÉKELNI LEHETNE A TÁPLÁLKOZÁS  
TUDATOSABBÁ TÉTELÉVEL ÉS A MOZGÁS  
RENDSZERES BEIKTATÁSÁVAL A NAPIRENDBE.*