



Az egészséges táplálkozás alapelvei

A táplálkozásban:

Fogyasszunk sok gyümölcsöt és zöldséget, illetve kalóriában szegény ételeket. Persze nyugodtan ehetünk kalória gazdag ételeket, de mind mértékkel. Fogyasszunk kevésbé zsíros húsokat is.

A sportban:

Eleinte elég heti egyszer is sportolni valamit, de ahogy egyre jobban jövünk bele a kiválasztott sportágba, akkor már nem árt többet sportolni. A legajánlottabb sportág az a futás hiszen az minden sportág alapja.