

InfoCons



Campanie inițiată de



Cu sprijinul



InfoCons

protectia-consumatorilor.ro

Hrană pentru minte

O dietă echilibrată în combinație cu mișcarea în mod regulat asigură cea mai bună rețetă pentru o viață sănătoasă. Știm cu toții asta, dar din cauza solicitărilor numeroase și a timpului limitat, problema este că nu ne deranjăm să gătim o masă sănătoasă sau să mergem să alergăm. Este vorba de alegerile pe care le facem.

Un stil de viață sănătos te va face să te simți mai bine – vei avea mai multă energie și o dispoziție mai bună.

Iată câteva sugestii care să te ajute în acest sens:

- » Nu sări peste mese.
- » Mănâncă multe fructe și legume.
- » Bea multă apă.
- » Evită dulciurile și băuturile acidulate.
- » Consumă puține grăsimi.
- » Fă mișcare în mod regulat.

Cum devii membru?

Accesează



www.infocons.ro

Ia atitudine!



completează
formularul
de înscriere

