

Kako je došlo do toga?

Sve ve e korišenje industrijske tehnologije i gotove hrane; naša zavisnost od automobilskeg prevoza zbog koje sve manje hodamo; naše sedela ki na in života i naša užurbanost i zaposlenost koji nam ostavljaju malo vremena za vežbanje i za pripremanje zdravih obroka doveli su do opšteg porasta telesne težine stanovništva.

Naš užurbani na in života ne omogu uje nam izabiranje zdrave hrane koja nam može pomo i u prevenciji problema u kasnijim godinama. Mnogi od nas danas ne dobijaju ono što stru njaci smatraju osnovama optimalnog zdravlja - u pogledu prehrane, vežbanja ili životnih navika.

inoci koji uti u na zdravlje

- 'Hrana sa nogu' koja je bogata mastima i siromašna hranjivim tvarima.
- Previše prera ena gotova hrana.
- Sedela ki na in života.
- Zaga enje okoline.
- Stres.
- Izvesni lekovi.
- Manjak dijetalnih vlakana iz vo a, povr a i integralnih žitarica.
- Premalo zdravih izvora proteina u hrani koju jedemo, a koji su potrebni za održavanje zdravih miši a i kostiju.
- Nedostatak pravilnog odmora.