

Profesor David Heber

Dobra prehrana je presudna za wellness i ona poboljšava ukupan kvalitet života. Na nesreću, zbog užurbanosti koja vlada u savremenom životu često ne možemo odabrati optimalne opcije koje bi mogle spremiti nastanak problema u kasnijim godinama.

Većina ljudi danas ne dobija ono što nauka smatra potrebnim za optimalno dobrostanje - kako u pogledu prehrane, tako i u pogledu telesnih aktivnosti i životnih navika.

Iako možda ne možete promeniti svoje navike preko noći, možete postepeno rešavati probleme koji utiču na dobrostanje. Možete, primer, odlučiti otkriti zadovoljstvo koje će vam pružiti uravnotežena prehrana, redovna telesna aktivnost i pijenje dovoljno vode tokom dana.

Ova će vam sajt pomoći da naučite kako to sprovesti. Nadam se da ćete uživati u otkrivanju koraka koje možete preduzeti da biste dosegli optimalni wellness.

Profesor David Heber.

dr.sci.,F.A.C.P., F.A.C.N., direktor Centra za ljudsku ishranu
pri Kalifornijskom sveučilištu u Los Angelesu*