

Sağlıklı Beslenmenin 5 Adımı!

1

Günde en az 8 bardak su içebilirsiniz!

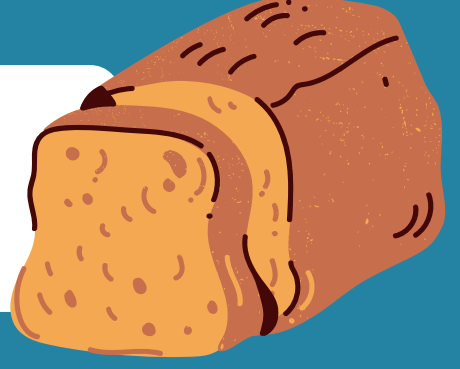


Bol miktarda sebze ve meyve tüketebilirsiniz!

2

3

Tam tahıllı ürünler tercih edebilirsiniz!



Doymuş yağları azaltabilirsiniz!

4

5

Düzenli olarak egzersiz yapabilirsiniz!



Vücudumuza gereken vitamin, mineral, karbonhidrat, protein ve yağları doğru miktarlarda ve dengeli bir şekilde alarak sağlıklı bir kilo ve vücut kitle indeksine sahip olmayı hedefleyebiliriz.