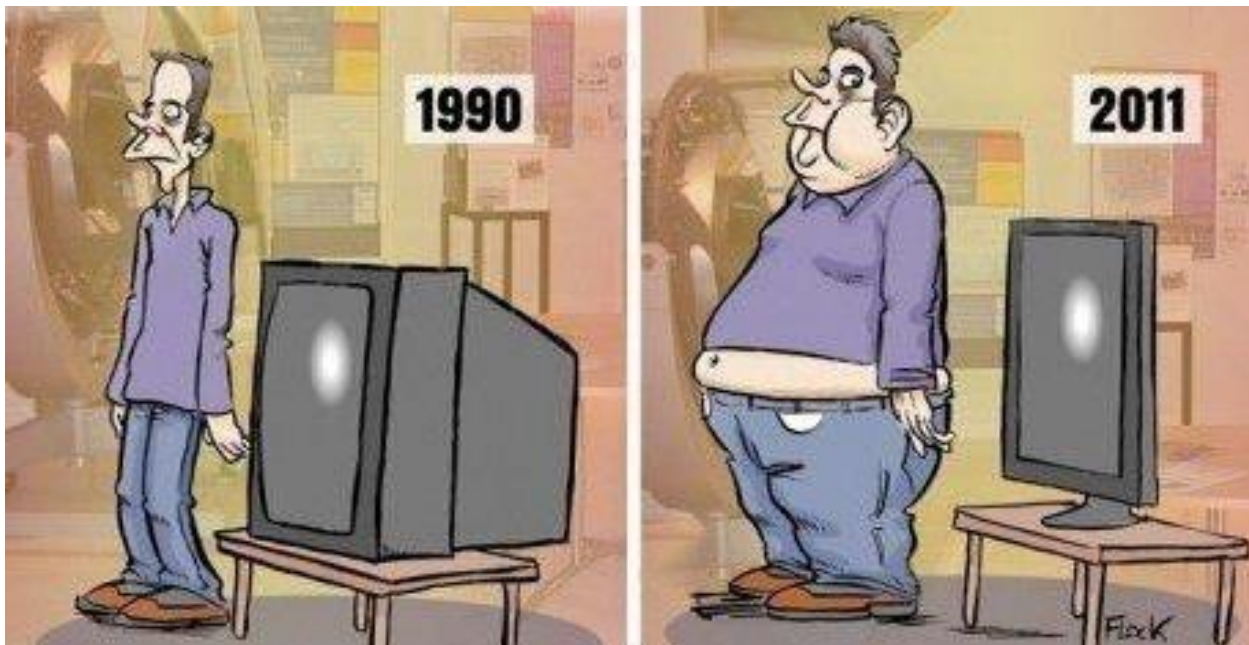


NEBUĎ LENIVÝ



PROJEKT NA PODPORU AKTÍVNEHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

ŽIVOTNÝ ŠTÝL



Vývoj nezastavíš...



RIZIKÁ NADVÁHY A OBEZITY



- Súčasťou ZDRAVÉHO životného štýlu je POHYB:
- Choroby z obezity: Zvýšený cholesterol – únava, cukrovka, vysoký krvný tlak, infarkt myokardu, náhla cievna mozgová príhoda.
- Obezita je ochorením, kde **prevencia je mnohokrát účinnejšia ako liečba.**
- **CVIČIŤ, HÝBAŤ SA, ŠPORTOVAŤ!**

CVIČENIE AKO SÚČASŤ ŽIVOTA



STRAVA - najúčinnnejšia zbraň

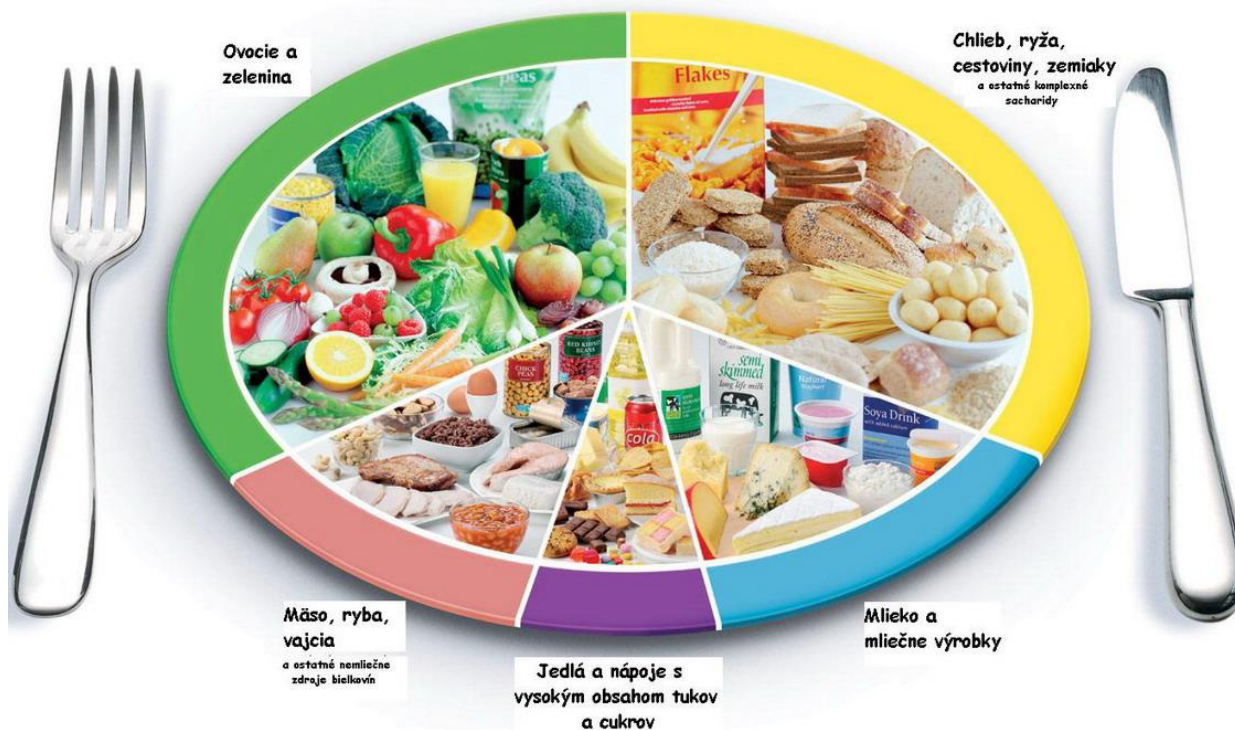
ČO?

KEDY?

KOĽKO?

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.



STRAVOVANIE POČAS DŇA

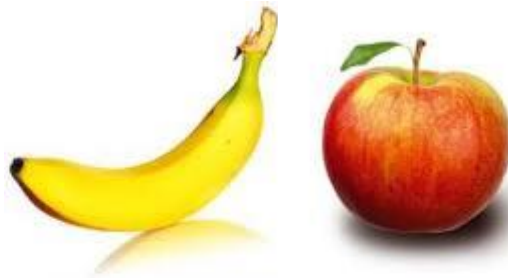
7:00
raňajky



15:00
olovrant



9:30
desiata



18:00
večera



12:30
obed



20:00
2. večera





TUKY



CUKRY



BIELKOVINY



PITNÝ REŽIM

60 %



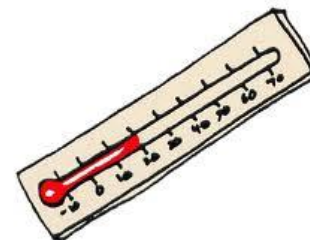
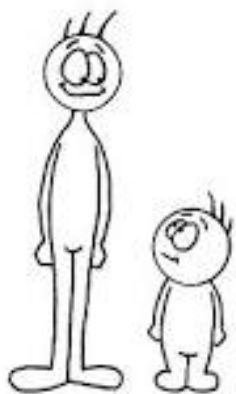
Voda, čaje,
ovocné šťavy,
sladené nápoje.



SPÁNOK



NEBUĎ LENIVÝ



AKO BOJOVAŤ PROTI STRESU?





ĎAKUJEME ZA POZORNOST

