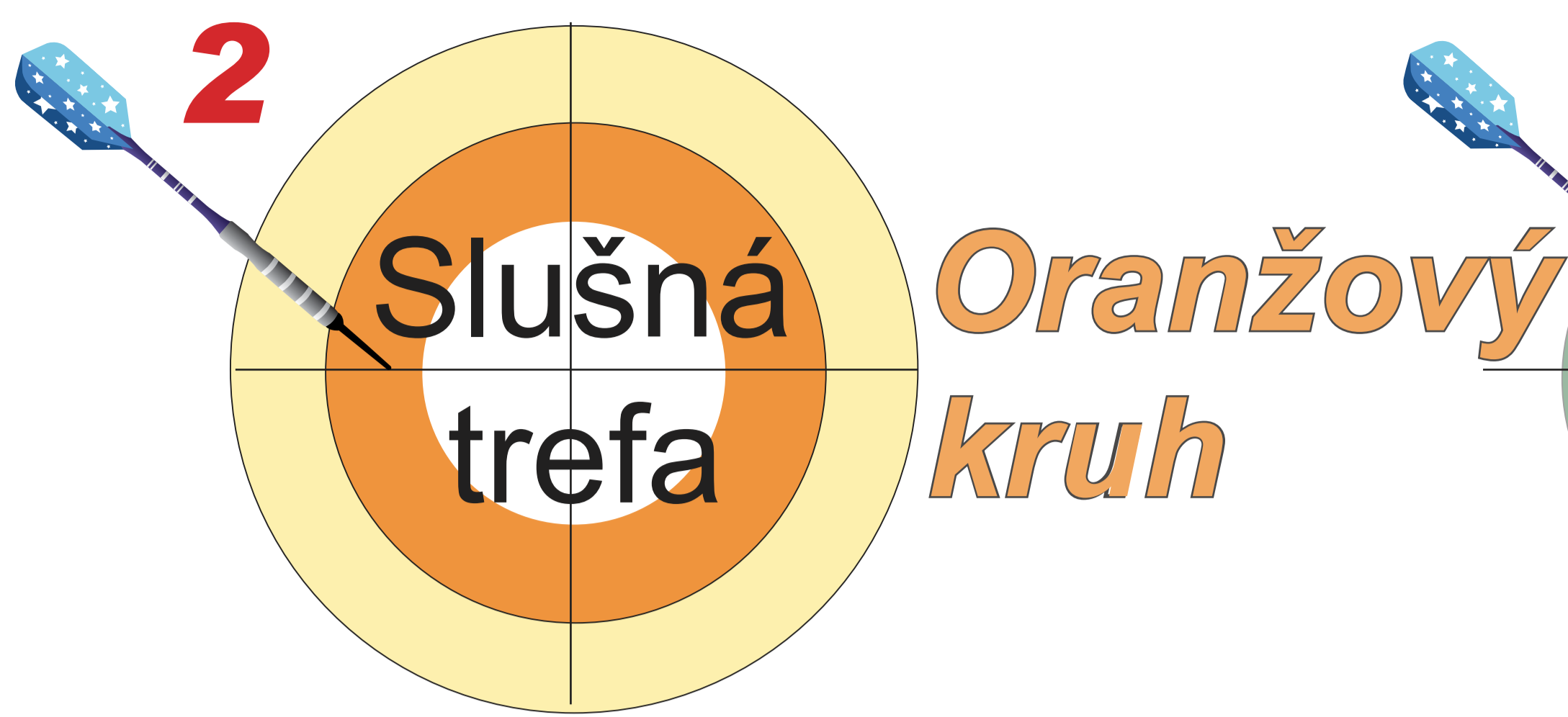


MÍRTE DO STŘEDU A BUDETE SE CÍTIT SKVĚLE



Žluté zóně se raději vyhýbejte. Uvedená jídla a potraviny by neměla tvořit pravidelnou součást Vašeho jídelníčku! Zde platí: čím méně- tím lépe!

Potravinový kruh vhodně kombinujte tak, abyste dosáhli pestrého vyváženého jídelníčku. Dbejte na to, aby přísun kalorií odpovídal vykonané aktivitě!

Čím více jíte čerstvou zeleninu, tím lépe pro Vás! Jídla ze zeleniny můžete konzumovat prakticky bez omezení. dal vykonané aktivitě!



Zdravá zelenina z úrody české a moravské země