



Jak zapobiegać otyłości?



01.

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną (dorośli zaleca się 150 minut aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo).



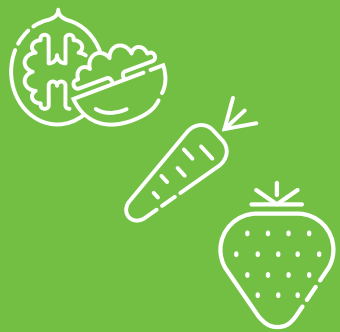
02.

Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).



03.

Zmniejsz spożycie tłuszczów zwierzęcych i cukru.



04.

Zwiększ spożycie warzyw i owoców, również roślin strączkowych i orzechów.



05.

Ogranicz spożycie mięsa do 0,5 kg tygodniowo, szczególnie tłustego, a zwiększ spożycie chudego mleka i produktów mlecznych.



06.

Unikaj alkoholu.