

Ha belegondolsz, a pirostól a lilán át, a sárga és a zöld számtalan árnyalatával, a kékkel, a fehérrel, a barnával nap mint nap találkozol, amikor megeszel egy színes salátát, készítesz magadnak tízórraira rozsos zsemleléből egy zöldséges-sajtos-sonkás szendvicset, vagy megiszol egy házi gyümölcsös turmixot. És ami a lényeg, minden egyes színnel, azaz növényi színanyaggal gazdagítod az étkezésed és a szervezeted. Ezek a színek nemcsak szépek, de hasznosak is: védenek, gátolják a gyulladások kialakulását és lassítják az öregedés folyamatát is.

Enni öröm, egészségesen enni még nagyobb öröm, az egészséges ételek elkészítése pedig igazán egyszerű.

Gondold át, Te miért tartod fontosnak, hogy megfelelően táplálkozz? Mert szeretnéd megtartani, vagy vissza akarsz szerezni korábbi, egészséges testsúlyodat? Mert sportolsz és kell az erőnlét, vagy mert sokat tanulsz és ahhoz kell csak igazán az energia? Mert tetszeni akarsz valakinek?

Téged mi motivál? Vedd sorba saját érveidet, amelyek segítenek meggyőzni saját magadat és családodat is, hogy egészségesebben étkezzetek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

**MOSTANTÓL
NEMCSAK A
TÁRSASÁG
LESZ JÓ A
MENZÁN!**



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**MIÉRT
TÁPLÁLKOZZ
EGÉSZSÉGESEN**



MERT AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS VÁLTOZATOS!

Az egészséges étrend nem azt jelenti, hogy mostantól csak csírákat és natúr magvakat ehetsz. Továbbra sem kell lemondanod a finom falatokról. Ellenkezőleg! Minél változatosabban eszel, annál jobb, de a mennyiségre és gyakoriságra ügyelned kell. Van olyan étel, amiből többet ehetsz, van azonban olyan is, amit csak ritkán érdemes fogyasztanod, ha meg akarod őrizni erőnlétedet és el akarsz kerülni jó néhány betegséget. Mert az egészséges táplálkozás végső soron arról szól, hogy jól érezd magad a bőrödben és jobban tudj teljesíteni, akár az agyadat kell használni, akár az izmaidat.

MERT AZ EGÉSZSÉGES ÉTELEK FINOMAK!

Ki mondta, hogy ami egészséges, az unalmas is? Ha a hozzávalók jól vannak összeválogatva, ha ötletesen van elkészítve az étel, akár Te csinálod, akár édesanyád, akár a menzán a szakács, nem fogod úgy érezni, hogy bármi is hiányzik a tányérodrol.

MERT AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS SZÍNES!

Szó szerint és átvitt értelemben is. Színes az étkezésed, ha többféle étel, többféle módon elkészítve kerül az asztalra, de lehet színes egy fogás pusztán a látványa miatt is.

