

Aj dobrého veľa škodí *Zdravo a Chutne*

Chcete sa stravovať skutočne zdravo? Chcete vedieť ako na to? Vyskúšať nové recepty, získať nové informácie, konzultovať stravovanie s odborníkom či jednoducho ochutnať dobroty, ktoré ešte nepoznáte? Zapojte sa do kampane Zdravo a chutne.

Šestýždňový maratón ochutnávok, prednášok a diskusií o výžive, modernej kuchyni a pohybe, bez ktorého sa o zdravej výžive hovoriť nedá, sa začne už 25. apríla v bratislavskom Poluse. Kalendár jednotlivých podujatí kampane Zdravo a chutne, brožúrku s nápadmi ako si zostaviť zdravý a chutný jedálny lístok, receptmi, kalkulačku BMI, energetickú hodnotu mnohých potravín, to všetko už čoskoro nájdete na www.zdravoachutne.sk.

Začnime však od začiatku. Všimli ste si, že slová jed a jedlo k sebe majú neuveriteľne blízko? Rovnako ako slová potraviny a otrava. V skutočnosti svoje telá čoraz častejšie otravujeme, než by sme im poskytli správnu a vyváženú stravu. Nuž, aj dobrých vecí príliš veľa škodí.

Obrovský výber potravín v obchodoch je vynikajúci. Čo je však pre vás to najlepšie, akým potravinám dať prednosť, v akom množstve či ako ich správne kombinovať, to podľa odborníkov mnohí nevieme. Výsledkom je nielen rastúca nadváha, ale aj cukrovka, potravinové alergie, vysoký

Pridajte sa a vyhrajte

Zmena stravovania vám prinesie dobrý pocit, prílev životodarnej energie a sily a predovšetkým vám zmení postavu. Pravdaže, k lepšiemu. Ak sa pre redukciu 3 kg rozhodnete počas kampane Zdravo a chutne, ešte vás aj odmeníme. Zaradíme vás do zlosovania o ceny v hodnote až 150-tisíc Sk.

Viac na www.zdravoachutne.sk.

cholesterol, dokonca aj u detí, nárast počtu nádorových ochorení, boľavé kĺby, no i strata energie a chuti do života.

Mnohí z nás konzumujú obrovské množstvá rafinovaného cukru či bielej múky a tuku a len minimum živín, vitamínov a minerálnych látok. Konzervačných látok, naopak, obsahujeme pomaly viac ako konzervy. Netušíme, že to čo vonia a vyzerá ako jahodový krém, môže byť chémia, aróma a farbivo, čerstvej zeleniny a ovocia zjeme za týždeň toľko, koľko by sme mali zjesť denne. My i naše deti denne pijeme nápoje, ktorých obsah nápadne pripomína čistiace prostriedky a dúfame, že light či znížený obsah tuku nás zachráni.

Zapojte sa do tretieho ročníka kampane Zdravo a chutne. Príďte nás navštíviť. Vyberte si, či príдете na ochutnávky, Bio deň alebo Deň pohybu. Vyzdvihnite si zadarmo brožúrku Zdravo a chutne

a poskytnite svojmu telu prvú pomoc správnym jedlom.

Samozrejme, nájdete nás aj v predajniach Billa, pretože Billa na vašom zdraví záleží.

DENISA PRIADKOVÁ
KOORDINÁTORKA
KAMPANE
ZDRAVO A CHUTNE

Zdravo a chutne vás presvedčí, že kvalitné stravovanie nie je ani zložité, ani drahé.



© Zdravo a chutne