

„Zdravo a chutne“, kampaň plná chuti do života začína!

Už v piatok 25. apríla 2008 sa v bratislavskom Poluse o 14.30 rozbehol 6 týždňový kolotoč podujatí tretieho ročníka kampane: *Zdravo a chutne*.

Cieľom kampane, počas ktorej záujemcovia bezplatne získajú i sprievodcu zdravej výživy a pohybu, publikáciu „Zdravo a chutne“ je upozorniť obyvateľov na príliš vysokú konzumáciu rafinovaných potravín, cukru, tukov, ich nevhodné množstvo a kombináciu.

Podujatie opäť pozostáva z maratónu ochutnávok, prednášok a obľúbenej súťaže –3 kg. V minulých ročníkoch kampane sa do súťaže zapojili stovky ľudí, ktorým sa podarilo bez diét a hladovania schudnúť spolu niekoľko sto kilogramov.

Aj tento rok nebude chýbať Bio deň, novinkou bude Deň pohybu, ktorý sa uskutoční v sobotu 24. mája 2008 v bratislavskej predajni Gigasport. V praktickej brožúrke nájdete energetické hodnoty potravín, informácie o pohybových aktivitách, množstvo receptov a potravín, ktoré sú súčasťou zdravej výživy a sú dostupné na slovenskom trhu. Kampaň opäť pripravila spoločnosť PR 2002, s.r.o. v spolupráci s Kanceláriou Zdravé mesto Bratislava Magistrátu hl. mesta SR Bratislavy. Ako hovorí koordinátorka kampane Mgr. Denisa Priadková, „*Mnohí sa staráme o to, ako vyzeráme, čo si obliekame, a netušíme, čo jeme. Nevadí nám, že deťom dávame na desiatu 20 kociek cukru*

a žiadne živiny, príberáme, máme alergie, problémy s trávením, trpíme vyčerpanosťou a nespájame to s tým, čo jeme, resp. nejeme. Zmena je pritom pomerne jed-

noduchá a vôbec to neznamená stravovať sa jednostranne či bez chuti. Stačí mať len správne informácie. Napríklad, že tmavý chlieb vôbec neznamená zdravosť.“

Séria podujatí zameraná na všetky vekové skupiny informuje o tom, ako správne čítať obaly potravín, ako stravu upevniť svoje

zdravie, zredukovať nadbytočnú hmotnosť, zvýšiť imunitu a urobiť dôležitý krok v prevencii srdcovocievnych ochorení, cukrovky a iných tzv. civilizáčnych chorôb. Publikácia Zdravo a chutne bude bezplatne k dispozícii v mnohých obchodných centrách i lekárňach po celom Slovensku.

(RED, FOTO: PR2002)

Zdravo a Chutne

