

# Kampaň Zdravo a chutne



Do tretieho ročníka kampane Zdravo a chutne, zameranej na zdravú životosprávu, pohyb a prevenciu civilizačných ochorení, sa aj tento rok zapojili tisíce Slovákov. Niekoľko sto žien a mužov sa prihlásilo i do súťaže -3 kg, pričom len približne každému dvanástemu sa podarilo pod kontrolou odborníka schudnúť za

šesť týždňov minimálne 3 a maximálne 6 kilogramov. Jednu pätinu úspešných súťažiacich tvorili muži a zvyšok boli ženy. Najmladšia účastníčka mala 13 a najstaršia 73 rokov. Priemerný úbytok hmotnosti bol 4,3 kg a oproti minulému ročníku sa zvýšil počet súťažiacich, ktorí schudli menej alebo viac, ako bol predpísaný limit. Väčšina súťažiacich sú pravidelne zamestnaní ľudia, ktorí sa sťažujú na nedostatok pohybu pri sedavom zamestnaní. Podľa posledného Eurobarometra o po-

travínach a zdraví má však ešte stále 62% Slovákov pocit, že zdravo sa stravovať nie je jednoduché, vzhľadom na ponuku v obchodoch a najmä ceny. Mnohí ľudia si často vyberajú podľa ceny, a to sa negatívne odráža na ich zdraví. Investovať do zdravých potravín znamená investovať do svojho zdravia. **(r)**