

# Zdravo, chutne a aktívne

Slovensko je v rámci krajín EÚ na popredných priečkach, čo sa týka srdco-vocievnych ochorení, nadváhy či obezity. Dokážeme však zmeniť život konkrétnych jednotlivcov konkrétnym činom? To záleží aj na nás. Dnes a teraz. Nečakajme na novoročné predsavzatia. Ako na to?

Sériu podujatí, motiváciu, rady a tipy či súťaže prináša, tentoraz pod záštitou kancelárie WHO na Slovensku už 4. ročník kampane za zdravý životospripravu a pohyb **Zdravo, chutne a aktívne.**

Kampaň Zdravo, chutne a aktívne je na Slovensku jedinečným podujatím. Roadshow po viacerých slovenských mestách aktívne informuje, meria hmotnosť, hladinu tuku, radí, predstavuje alternatívy, hodnotné potraviny a novinky, bi-osortiment, moderný spôsob prípravy potravín, pohyb a oblasti behaviorálnej terapie, ktoré už v minulosti mnohým

Slovákovi zmenili život k lepšiemu natrvalo.

Moderná, „lahká“ kuchyňa a zdravé varenie si do slovenských domácností hľadá cestu len pomaly. Takmer 90% ľudí nečíta obaly potravín, nerozumejú zloženiu, nakupuje podľa ceny a dáva prednosť hotovým výrobkom či polotovarom bez ohľadu na množstvo zafažujúcich chemikálií, vysoký obsah cukru, tuku či soli, ktoré tieto potraviny obsahujú. Pre mnohých je preto prekvapením, že varenie doma, zo správnych surovín, je lacnejšie, zdravšie a chutnejšie.

ň  
a  
p  
a  
m  
k