

#egészséges étkezés

#táplálkozási szokások

#alapanyagok

#betegségek

#életmódváltás

#Sajtóhistorikum



Látótér

A SZÉKELYHON HAVONTA MEGJELENŐ KÖZHASZNÚ TÁJÉKOZTATÁSI KIADVÁNYA
2022. NOVEMBER 28., HÉTFŐ / V. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM / 4 OLDAL

(L)ehetnénk **jobban** is

Sok megbetegedést okoz a helytelen étkezés, de még nem jött el a paradigmaváltás ideje



Ellenállhatatlan ínyencségeink. A hús nem az ellenségünk, csak mértékkel kell fogyasztani

▲ KORÁBBI FELVÉTEL: BARABÁS ÁKOS

● Kevés téma van, amiről annyit beszélünk, hallunk és olvasunk, mint az egészséges táplálkozás és a mindennapi étkezéssel összefüggő kiegyensúlyozott életmód. De ember legyen a talpán, aki magabiztosan eligazodik a rengeteg

kutatási eredmény, tipp és szakmai tanács között – amikor a ma egészségesnek kikiáltott alapanyag a jövő hónapban már messziről kerülendő élelmiszerré válik. Holott az egészséges és tudatos táplálkozás alapvetően nem bonyolult. Ahogyan

a kiadványunknak a témában nyilatkozó szakértők is rámutatnak: már azzal nagyon sokat tudunk tenni magunkért, ha néhány egyszerű, de lényeges arany szabályra odafigyelünk.

➔ 2-3. oldal



Fizessen elő itt: 0726 720 517

szekelyhon.ro/elofizetes

