27. mája 2010

Väčšina z nás si uvedomí, aké je zdravie dôležité až vtedy, keď ho stratí; nachladne a kýcha na každom kroku, stane sa jedným z roznášačov chrípkovej epidémie alebo príde o fyzickú pohodu nejakým iným spôsobom. A jedným z faktorov, ktorý vplýva na naše zdravie, je aj správna výživa. O tom, aká veľmi je podstatná, čo je pre náš správny vývoj prospešné a čo nášmu telu naopak škodí a takisto zásady správnej výživy nám prišli pripomenúť pracovníčky Oddelenia podpory zdravia.

Dozvedeli sme sa, že moderný človek trpí najmä chorobami z nadbytku, tzv. „si kopu hrob vlastnými zubami“. Mnohí z nás si uvedomili, že by sme sa mali viac zamyslieť nad tým, čo vkladáme do úst a nejesť len to, na čo máme práve chuť alebo čo nám práve príde pod ruku.

A na záver jeden výstižný citát našich minulotýždňových hostí: „Záleží len na nás, čo zjeme a koľko toho zjeme.“ Nezostáva nám nič iné, len mlčky súhlasiť.

{phocagallery
view=categories|imagecategories=1|imagecategoriessize=1|categoryid=56|imageid=424}