



A Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform egy széleskörű társadalmi összefogás a kiegyensúlyozott táplálkozás és az aktív, mozgásban gazdag életmód népszerűsítésére

A nagyobb nem feltétlenül jobb!

Első látásra gyakran túlbecsüljük, hogy mennyi ételre van szükségünk.

Válassz kisebb adagokat!

Így nem kell lemondanod kedvenc ételeidről, hozzájutsz a megfelelő tápanyagokhoz, és egészségedet is tovább megőrizheted.



Rohanás helyett hagyj megfelelő időt az étkezésre!
Étkezés után a gyomor csak 15 perc múlva jelzi az agynak, hogy már nem éhes.

Add meg magadnak ezt a 15 percet!
Az állandó, stabil energiaszint fenntartása érdekében étkezz naponta ötször, kevesebbet, lassabban!

A poszter elkészítését támogatták:



Magyar Szabadidősport Szövetség



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége



Élelmiszer-feldolgozók Országos Szövetsége



További információhoz juthat, illetve a posztert letöltheti:

www.tetplatform.hu

A plakátok megrendelhetők az info@tetplatform.hu e-mail címen is

