Nie serwuj sobie choroby

Podczas procesu starzenia się dochodzi do stopniowej utraty siły i masy mięśniowej. Im bardziej jesteśmy aktywni, tym wolniejsze są te procesy. Tymczasem wiele osób starszych często niechętnie się rusza. Przyczyn tego jest wiele, a pierwszą z nich bywa ból.

Co trzeci dorosły i co piąte dziecko w Polsce ma nadwagę lub jest otyłe. U dzieci, które nie jedzą regularnie w domach, wzrasta spożycie żywności wysoko przetworzonej, z dużą zawartością cukrów i tłuszczów. Utrwalają się też zł. nawyki żywieniowe, które później bardzo trudno zmienić. Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na problem otyłości i wynikających z niej konsekwencji.

Sprawdź również...

Dieta na wiosnę i pozostałe pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki

Bezpłatne konsultacje dietetyczne online

Odwiedź Centrum Dietetyczne Online i zapisz się na bezpłatną konsultację z dietetykiem przez Internet! Wizyty online umawiasz od razu i decydujesz o terminie

Słodki problem: przeczytaj raport NFZ

Cukrzyca, nadciśnienie, problemy ze stawami. To tylko kilka przykładów z długiej listy chorób, którym sprzyja jedzenie fast-foodów i słodkości

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Utworzone przez Instytut Żywności i Żywienia w 2017 r. W ramach swojej działalności prowadzi portal edukacyjny, bazujący na rzetelnej wiedzy i badaniach naukowych

Trzy królowe, czyli ranking diet

Z przeprowadzonych analiz wynika, że na pierwszych miejscach w rankingu na najlepszą dietę rządzą niepodzielnie trzy królowe. Poznaj zwycięskie diety w rankingu 2019

Instytut Żywności i Żywienia

To jednostka naukowo-badawcza, która od ponad 50 lat realizuje liczne działania i projekty w obszarze zdrowia publicznego. Odpowiada za opracowywanie norm żywienia