



ЈЕДИТЕ ЗДРАВНО

Препоруке за здраву исхрану:

- Ако се често ослањате на брзу храну зато што сте уморни или превише заузети, размислите о планирању оброка - пракси која вам може помоћи да на дуже стазе уштедите време, обезбедите уравнотежене и здраве оброке и спречите пораст телесне тежине.
- Бирајте свежу храну уместо смрзнуте што је чешће могуће.
- Немасно месо, риба, јаја, пасуљ и ораси су добар извор протеина.
- Избегавајте храну са високим нивоом засићених масти.
- Ограничите кофеин и шећер јер могу довести до пада расположења и енергије.
- Избегавајте високо обрађену индустријску храну што је више могуће.
- Једите воће и поврће различитих боја-боје представљају различите врсте хранљивих материја које су вашем телу потребне.
- Научите да правите једноставна јела за која вам не треба превише времена или енергије за припрему.
- Водите дневник исхране како бисте могли да је побољшате током времена.

ИЗБЕГАВАЈТЕ ДУВАН И АЛКОХОЛНА ПИЋА

Људи се често окрећу дувану или алкохолу да би ублажили или контролисали осећања као што су страх, туга или бес. Међутим, употреба било каквих психоактивних супстанци може изазвати или погоршати анксиозност и депресију.



Београд
www.beograd.rs



Градски завод
за јавно здравље
Београд