ZÁSADY SPRÁVNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Správný vývoj duševních a tělesných sil

Sacharidy 50-55%
Tuky 30-35%
Bílkoviny 10-15%



Optimální denní příjem muže 2 500 kcal (10 500 kJ)

Optimální denní příjem ženy 2 000 kcal (8 500 kJ)

Chceš se dozvědět víc?



Pozor na BODY MASS INDEX

Dostatečná pohybová aktivita