

## 10 ZDRAVIH SAVJETA ZA PREHRANU

1. DAN ZAPOČNI DORUČKOM.
2. JEDI RAZNOLIKU HRANU.
3. UNOSI ŠTO VIŠE CELOVITOG ZRNJA, VOĆA  
i POVRĆA.
4. JEDI KAD SI GLAD-AN/NA.
5. JEDI UMERENE KOLIČINE HRANE.
6. NE PRESKAČI OBROKE.
7. PIJ 1,5-2 L VODE NA DAN.
8. USKLADI UNOS HRANE S POTROŠNOM.
9. ODRŽAVAJ ADEKVATNU TJELESNU MASU.
10. NE JEDI NEPOSREDNO PRIJE SPAVANJA.