

ЗДРАВЉЕ ДОЛАЗИ ИЗ КУХИЊЕ!

Практични савети:

1. Кувајте код куће.
2. Користите свеже намирнице.
3. Експериментишите са зачинима, уместо што додајете со у оброке.
4. Никако не прескачите оброке!
5. Бирајте намирнице које нису индустријски прерађена храна.
6. Не уносите храну минимум два сата пре одласка на спавање.

Предности правилне исхране:

ВИШЕ ЕНЕРГИЈЕ,
СНАЖАН ИМУНИТЕТ,
МАЊИ РИЗИК ОД ХРОНИЧНИХ
БОЛЕСТИ и
ЛЕПША КОЖА И КОСА!



ОБРАТИТЕ НАМ СЕ

Завод за здравствену заштиту
студената (са стационаром)

Ул. Крунска 57, Врачар, Београд

- радним данима од 07.00 до 20.00 h
- телефон: 011/2430-814
- интернет страница: www.zzzzsbg.rs
- инстаграм налог: [studentska.poliklinika](https://www.instagram.com/studentska.poliklinika)

Саветовалиште за исхрану и дијабетес

- радним данима од 07.00 до 20.00 h
(рад по сменама)
- телефон: 011/2430-814 (локал 134)
- мобилни телефон: 066/8818-915



ТВОЈ ВОДИЧ КРОЗ ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ

Завод за здравствену заштиту
студената (са стационаром)

Београд

ШТА ЈЕ ПРАВИЛНА ИСХРАНА?

Правилна исхрана подразумева унос свих неопходних хранљивих материја:

- протеина,
- угљених хидрата,
- масти,
- витамина,
- минерала и
- воде.

Битно је запамтити да је **кључ правилне исхране је у њеној разноврсности:**

- воће и поврће (пет мањих порција дневно);
- житарице (треба бирати интегралне производе);
- протеини (орашасти плодови, риба, немасно месо и махунарке);
- масти (треба користити здраве масти, попут маслиновог уља).



ТВОЈ ВОДИЧ КА ЗДРАВИМ ЖИВОТНИМ НАВИКАМА



Једноставни кораци до здравијег и квалитетнијег живота:

1. Започните дан здравим доручком;
2. Пијте више од 2 литре воде на дан;
3. Укључите физичку активност;
4. Фокусирајте своју исхрану на свежим намирницама;
5. Спавајте 7 до 9 сати;
6. Ограничите унос шећера, соли и белог брашна;
7. Поставите себи мале циљеве – „корак по корак до здравих навика!“
8. Негујте своје ментално здравље – практикујте технике опуштања, попут технике дисања, медитирања или шетње у природи (парку, шуми, поред реке, језера итд.).

САВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАНУ ИСХРАНУ

1. **План** – битно је да планирате своје оброке избегавајући брзу храну.
2. **Контрола** - контролишите величину оброка (правилне порције)
3. **Хидратација** – пијте најмање 8 чаша воде дневно.
4. **Без шећера** – избегавајте шећере и прерађене намирнице.
5. **Умерен унос соли** – пратите унос соли (препоручени дневни унос је свега 5 грама).

