

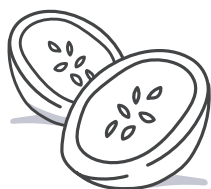
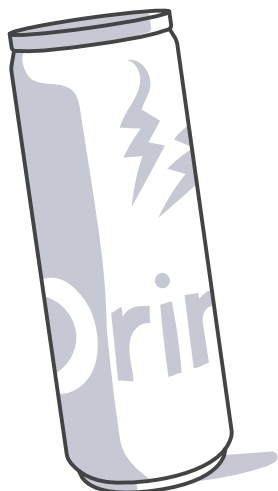
1

Zapomeňte na energetáky

svým složením prokazatelně škodí lidskému zdraví

Nejvíce jsou ohroženy mozek a srdce. Energetické nápoje někdy obsahují kofein, který do jídelníčku školáků nepatří.

Tip: Pokud potřebujete nabudit organismus, udělejte si ovocno-zeleninové smoothie, zelený čaj nebo si dejte kvalitní kakao.

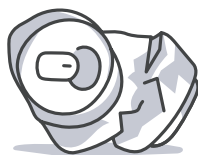


2

Zdravé zdroje energie jsou na dosah

nebudete tak potřebovat energetické nápoje ani slazené limonády

Tip: Dopřejte si dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, zajděte si na procházku do parku nebo do lesa, jezte vyváženou a pestrou stravu.



Limonády a energetáky?

NO WAY!

3

Slazené limonády jen výjimečně

obsahují spoustu cukru a nebezpečné konzervanty

Představte si, že 1 litr coly obsahuje 22,5 kostek cukru. Velká část cukru se v těle přemění na tuk a uloží do zásob, což může vést k obezitě.

Tip: Vyroberte si čerstvý ovocný džus nebo domácí limonádu z bylinek, ovoce či zeleniny.

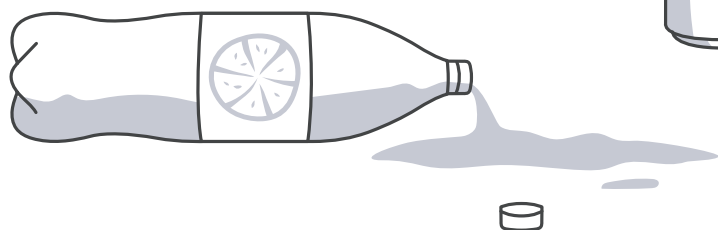
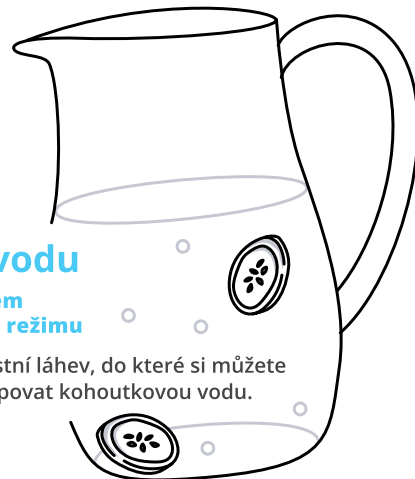
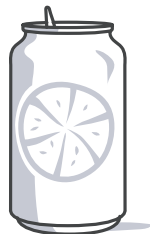


4

Pijte čistou vodu

je nejlepším základem vyváženého pitného režimu

Tip: Mějte po ruce vlastní láhev, do které si můžete kdykoli a kdekoli načepovat kohoutkovou vodu.



ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC. Vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Společností pro výživu, Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Potravinářskou komorou.

www.zdravagenerace.cz