



10 preporuka za očuvanje kardiovaskularnog zdravlja

1. Smanji unos energije za 100 kcal dnevno.
2. Svaki dan 15 minuta brzo hodaj.
3. Smanji obrok za nekoliko zalogaja.
4. Jedi 5 puta povrće i/ili voće dnevno.
5. Ne dosoljavaj jelo!
6. Ne puši!
7. Ne pij više od 2 dcl vina dnevno!
8. Ne daj se olako uzrujavati!
9. Ograniči šećer!
10. Ograniči masnoću!

Piramida pravilne prehrane - moja piramida!

Vlastitim koracima do zdravlja



Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije

Preuzeto i prilagođeno sa
www.mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Anatomy.pdf

Piramida pravilne prehrane - moja piramida!

Vlastitim koracima do zdravlja

Aktivnost

Budite aktivni, najmanje 30 minuta svakodnevno! Šetajte, pješačite, penjite se uz stepenice, smanjite korištenje osobnog vozila, radite u vrtu, plešite, plivajte... koliko Vam osobne mogućnosti dozvoljavaju!

Umjerenost

Budite umjereni! Odaberite namirnice iz piramide koje sadrže manje masti i koncentriranih šećera. Što više energije unosite hranom, više je morate trošiti da bi Vaš organizam ostao u ravnoteži. Unos hrane primjeren vašoj tjelesnoj aktivnosti, najbolji je način održavanja odgovarajuće tjelesne težine!

Osobni pristup

Samo Vlastitim koracima do zdravlja svakodnevno postižete rezultate u poboljšanju prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti!



Postupni napredak

Svaki dan poduzmite male korake u poboljšanju prehrambenih navika i Vašeg stila života.
Budite uporni!

Prehrana s mjerom

Svakodnevno koristite sve namirnice iz piramide. Količinu prilagodite vlastitim energetskim i nutritivnim potrebama. Savjet potražite kod liječnika ili nutricioniste!

Raznovrsnost

Piramidu čini 5 grupa prehrambenih namirnica i masnoće predstavljenih u 6 boja. Jedite svakodnevno voće i raznoliko povrće, jedite kalcijem bogatu hranu (mlijeko i mliječne proizvode), povećajte unos cjelovitih žitarica (integralni kruh, integralna riža i tjestenina, ječam, zob, heljda...), smanjite unos crvenog mesa, uklonite vidljive masnoće s mesa i mesnih proizvoda, najmanje 2 x tjedno jedite ribu, smanjite unos soli, jednostavnih šećera i masti! Obratite pozornost na skrivene šećere u napitcima i namirnicama. Izbjegavajte ih!