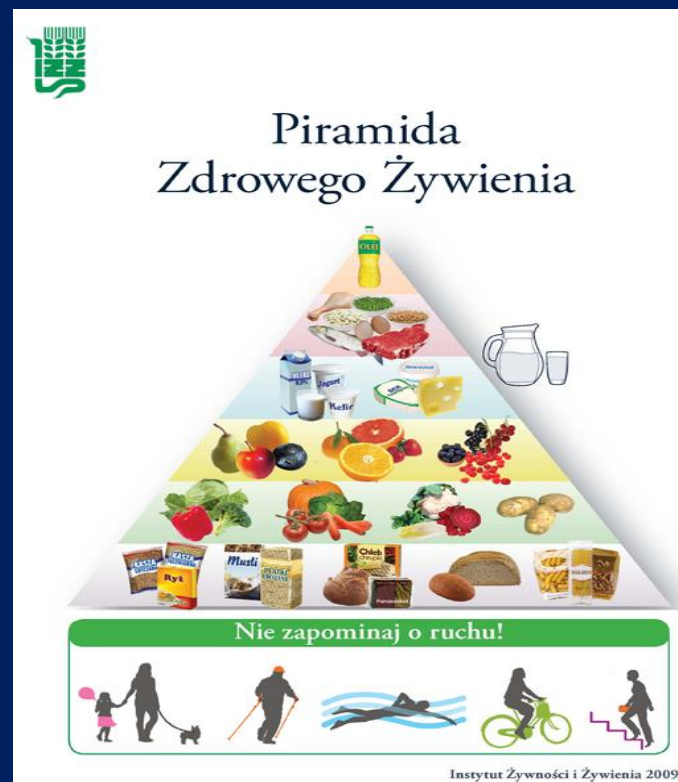


Czym jest zdrowy tryb życia? Jest to często wychodzenie naprzeciw wygodnictwu i łatwemu dostępowi do serwowanych przeważnie wszędzie produktów mających tylko walory smakowe. Praktycznie dzisiaj większość żywności przetworzonej zawiera składniki nieodpowiednie lub wręcz szkodliwe dla człowieka. Oczywiście można sporadycznie uzupełnić nimi dietę, ale ważnym jest, aby dominowały zdrowe produkty jak choćby te z symbolicznej piramidy odżywiania.



Miedzy innymi te kwestie były przedmiotem pogadanki mającej na celu przybliżenie szkodliwości żywności przetworzonej oraz przekonania do posiłków wartościowych, spożywania wartościowego śniadania, które jest bardzo ważnym posiłkiem. Prowadząca spotkanie uczuliła także na ogólnie pojętą higienę osobistą dotyczącą zwłaszcza mycia zębów przynajmniej dwa razy dziennie.