

# Zdrava ishrana

- Zdrava ishrana je baza zdravog života.  
Ukoliko ste nekada u životu primenjivali  
određene zdrave navike zarad boljeg  
osećaja u organizmu, pri tom ne pazeći  
šta jedete, onda ste sasvim sigurno  
shvatili kako **nedostatak pravilne ishrane**  
**ne može baš ništa da nadomesti.**

# Piramida zdrave ishrane



## Sta je piramida ishrane

Piramida ishrane je poznata i kao **nutricionistička piramida**, jer se sa njenom strukturom i gradacijom uglavnom slažu i nutricionisti širom sveta, koji stručni plan ishrane za pacijente prave upravo na bazi piramide ishrane, kao i na temelju individualnih karakteristika svakog pojedinca.



# Sta je vazno za zdravu ishranu

- Važno je uobročiti se, što znači imati 4-5 obroka: doručak, ručak, večeru i 1-2 užine.
- Svi obroci moraju biti **polako** pojedeni.
- Ako vam je dijetalna ishrana osnova, onda bi nadgradnja trebala da bude svakodnevno bavljenje fizičkom aktivnošću: trčanjem, plivanjem, vožnjom bicikla ili šetnjom
- Nacin jela: dorucak,uzina,rucak,uzinz I vecera.