

LOŠE NAVIKE U ISHRANI

Preko 60% odraslih ljudi u Americi ima prekomernu telesnu težinu.

Prekomernu telesnu težinu uzrokuju loše navike u ishrani. Jelovnik koji nije bogat svežim voćem i povrćem, a bogat mastima i ugljenim hidratima.

Vežbanjem i pravilnom ishranom, smanjíte telesnu težinu, izgledati lepše i podmladiti vaše srce i celokupan organizam.

