

Zalecane są **oleje roślinne** (szczególnie rzepakowy) oraz **miękkie margaryny**, szczególnie niskotłuszczowe.

Odpowiednią ilość białka zapewni jedna porcja **ryby, drobiu, grochu, soi** lub **chudego mięsa czerwonego**.

**Dwie szklanki mleka** dziennie zapewniają odpowiednią ilość wapnia. Wybieraj produkty niskotłuszczowe, szczególnie jeśli masz nadwagę. Jeśli nie możesz spożywać produktów mlecznych rozważ w porozumieniu z lekarzem stosowanie suplementów wapnia.



Codziennie co najmniej **1 godzina ruchu**, a jeśli masz nadwagę – odpowiednio więcej. **Nie zapomnij o wodzie**, najlepiej mineralnej, aby uzupełnić utratę składników mineralnych.

Codziennie jedz **pełnoziarniste produkty zbożowe**. Zawarta w nich skrobia dostarcza energii mięśniom, a błonnik ureguje pracę jelit. Ale jeśli masz nadwagę, ogranicz spożycie produktów zbożowych.



Codziennie spożywaj co najmniej **pięć porcji warzyw i owoców**, ale jeśli masz nadwagę znacznie więcej warzyw. Są niskokaloryczne a zawierają dużo witamin, składników mineralnych, błonnika i przeciwutleniaczy.

