

# mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

Naplánujte si jídlo



## Pití

Vyřaďte slazené nápoje, pijte 2 litry vody denně

## Mléčné produkty

Volte produkty s nižším obsahem tuku

## Ovoce

Vybírejte si hlavně lokální a sezónní druhy ovoce

## Zelenina

Zelenina a ovoce by měla tvořit polovinu vašeho denního příjmu

## Obiloviny

Jezte celozrnné potraviny

## Bílkoviny

Upřednostněte bílé druhy masa  
Jezte více rostlinných bílkovin

## Tipy

Naplánujte si denní jídelníček

Jezte menší porce

Zařazujte nové chutě

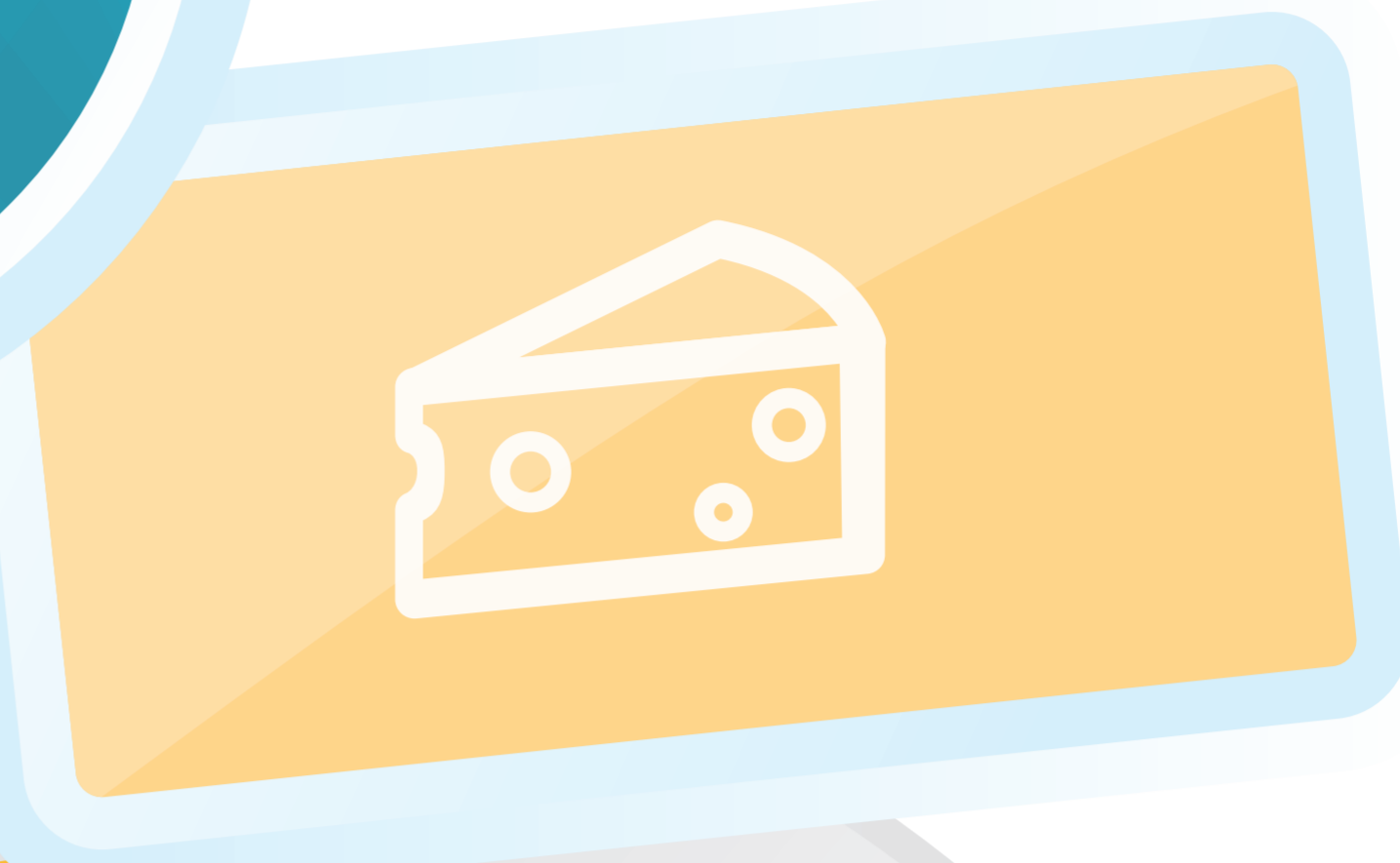
## Vyvážený jídelníček





# mentalis

Naplánujte si jídlo



## Pití

Vyřadte slazené nápoje, pijte 2 litry vody denně

## Mléčné produkty

Volte produkty s nižším obsahem tuku

## Ovoce

Vybírejte si hlavně lokální a sezónní druhy ovoce

## Zelenina

Zelenina a ovoce by měla tvořit polovinu vašeho denního příjmu

## Obiloviny

Jezte celozrnné potraviny

## Bílkoviny

Upřednostněte bílé druhy masa

Jezte více rostlinných bílkovin



Naplánujte si denní jídelníček

Jezte menší porce

Zařazujte nové chutě

## Vyvážený jídelníček

