



## **„SVEIKATIADOS“ MANIFESTAS**

- VALGYTI SAIKINGAI, SUBALANSUOTAI, ĮVAIRIAI;
- MAŽINTI CUKRAUS, DRUSKOS, RIEBALŲ VARTOJIMĄ;
- VALGYTI DAUGIAU DARŽOVIŲ, VAISIŲ, UOGŲ, ŽALUMYNŲ;
- VALGYTI DAUGIAU VISAGRŪDŽIŲ PRODUKTŲ;
- SIEKTI PATIEKALŲ SEZONIŠKUMO;
- TEIKTI PIRMENYBĘ TAUSOJANTIEMS PATIEKALAMS;
- MALŠINTI TROŠKULĮ GERIAMUOJU VANDENIU;
- TAUSOTI MAISTĄ;
- RYTA PRADĖTI MANKŠTA;
- BENT 60 MIN. PER DIENĄ BŪTI FIZIŠKAI AKTYVIAIS;
- DAUG JUDĖTI;
- DAŽNIAU BŪTI GRYNAMĖ ORE.

