

## **Środa z Profilaktyką - Odżywianie w sezonie zimowym**

Zimową porą może zmniejszyć się nasza aktywność fizyczna przez co zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne. Zmienia się też nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszych ilości świeżych warzyw i owoców. W tym okresie dobrą alternatywą mogą być kiszone i mrożone warzywa i owoce. Zimą dla Twojego zdrowia ważne są: ☐ prawidłowa, zbilansowana dieta ☐ aktywność fizyczna ☐ relaks i odpowiednia ilość snu ☐ odpowiedni ubiór i dbałość o odporność organizmu. Posiłki jedzone zimą powinny zapewniać energię adekwatną do naszej aktywności fizycznej. Pamiętaj również o ciepłych daniach, które pomogą ci się rozgrzać w zimne dni.