



#### 6. Jedzte pravidelne

Vynechávanie jedál, najmä raňajok, môže viesť k neovládateľnému hladu a následne prejedaniu sa. Zaradenie desiatej alebo olovrantu pomedzi hlavné jedlá pomôže potlačiť hlad, nejedávajte však príliš veľké množstvá, aby ste potom nevynechávali riadne pokrmy. Nezabudnite započítať desiatu a olovrant do svojho celkového príjmu kalórií. Hlad môžete potlačiť napr. porciou ovocia (jablkom), hrstkou neslaných orechov apod.

#### 7. Pite dostatok tekutín

Dospelí potrebujú vypiť aspoň 1,5 – 2 litra tekutín denne! Dokonca aj viac, ak je veľmi horúco alebo sú fyzicky aktívni. Pitná voda je dobrým zdrojom tekutín a môže byť dopĺňaná podľa potreby minerálnou vodou, čajom a inými hlavne nesladenými nápojmi.

#### 8. Pohybujte sa

Veľa nadbytočných kalórií a málo pohybu môže viesť k nárastu telesnej hmotnosti. Fyzická aktivita, a to aj v miernom tempe, pomáha spáliť kalórie navyše. Je dobrá aj pre srdce a obehovú sústavu, dobrú náladu a pre celkové zdravie a pohodu. Takže, zaradte pohybovú aktivitu medzi vaše každodenné návyky. Používajte schodu

Adults need to drink at least 1.5 to 2 litres of fluid per day! Even more if it is very hot or they are physically active. Water is a good source of fluids and may be supplemented as necessary with mineral water, tea and other mainly non-sweetened beverages.