



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESLENME DÜZENİ

<https://www.herbalife.com.tr/>

Vücudumuz, temel besin maddelerini almak için çeşitlendirilmiş ve dengelenmiş bir beslenme düzenine ihtiyaç duyar.

Bu beslenme düzeninde dikkat etmeniz gereken bazı unsurlar vardır:

- Makro besin maddelerinin; karbonhidratların, lifin, az yağlı proteinlerin ve doymamış yağların doğru miktarlarda tüketimi.
- Mikro besin maddelerinin; vitaminlerin, minerallerin ve önemli elementlerin dengelenmiş miktarlarda tüketimi.
- Şeker ve tuzun sınırlı miktarda tüketimi.
- Günde en az beş porsiyon olacak şekilde gerekli besin öğelerinin temini için taze meyve ve sebze tüketimi.
- Günde en az 2 litre su tüketimi.