

Jak powinna wyglądać nasza zimowa dieta?

Za oknem śnieg i mróz. Taka pogoda może źle wpływać na nasze samopoczucie i osłabiać naszą odporność. Jednym ze sposobów by ten stan poprawić jest utrzymywanie prawidłowej diety.

Dziennikarze z Otwocka przeglądali Internet szukając odpowiedzi na pytanie jak należy prawidłowo się odżywiać zimą i czy nasza dieta zimą powinna się różnić od tej w innych porach roku.

Skorzystaliśmy z porad, które udzieliły czytelnikom dwie dietetyczki: Ewa Ceborska – Scheiterbauer na stronie Strefa Zdrowia

(<http://www.fitandeasy.pl/pl/feuilleton/zimowe-jedzenie-czy-na-prawe-w-zimie-potrzebujemy-wiecej>) i Joanna Jaczewska – Schuetz na stronie Narodowego Centrum Edukacji (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywianie-sezonowe—zima>).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/audycja-o-diecie-calosci1.mp3>