

Zdrowie zaczyna się od prawidłowej diety – dowiedz się więcej

Każdy z nas chce być zdrowym i czuć się wyśmienicie. Marzymy również o smukłej sylwetce, zdrowej skórze, włosach i paznokciach. Bardzo często jednak na tym się kończy – nie myślimy o tym, by zdrowo się odżywiać. W naszym studiu gościliśmy Panią Roksanę Wojciechowską – dietetyka i psychodietetyka, która prowadzi porady w Internecie nie tylko. Odpowiedziała na nasze pytania i rozwiązała wiele wątpliwości dotyczących zdrowego odżywiania. Okazało się, że nie trzeba ze wszystkiego rezygnować, warto po prostu obserwować nasz organizm, który wysyła nam odpowiednie sygnały. Niedobory można uzupełniać poprzez suplementację witamin czy mikroelementów. Jednak najlepiej, by znalazły się one w codziennej diecie.

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Aneta Witt i Tomasz Jachimowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Roksana-calosc_ok.mp3

www.roksanapsychodietetyk.pl

<https://www.facebook.com/psychodietetykroksanawojciechowska/>

<https://www.instagram.com/roxie.psychodietetyk/>

Zapraszamy też do naszej Biblioteki, a tam w dziale „Wiedza” dowiemy się m. in. o tym jak liczyć kalorie naszego posiłku:

[*Jak policzyć kaloryczność swojej diety?*](#)

