

fæðuhringurinn

allt hefur áhrif



Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

- Grænmeti og ávextir daglega
- Fiskur - a.m.k. tvisvar í viku
- Gróf brauð og annar kornmatur
- Fituminni mjólkurvörur
- Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu
- Salt í hófi
- Lýsi eða annar D-vítamingjafi
- Vatn er besti svaldrykkurinn
- Borðum hæfilega mikið
- Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi



LÝÐHEILSUSTÖÐ