

Légy HAPPY!

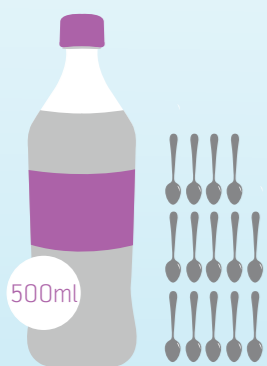
Egészségedre! Egészségünkre!



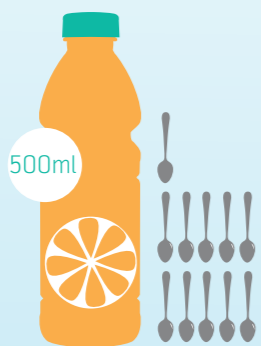
Miért a víz a legjobb választás?

Természetesen nem csak vízzel pótolhatod a napközben elvesztett folyadékot. A levesek, az otthon elkészített, préselt gyümölcslevek vagy a cukormentes limonádé is remek folyadékforrást jelenthet. A cukros üdítőkre azonban mondj nemet! A víz nem tartalmaz cukrot, nem károsítja a fogaid és nem hizlal! A víz a legjobb szomjoltó, próbáld ki! Minden szünetben igyál egy pohár vizet!

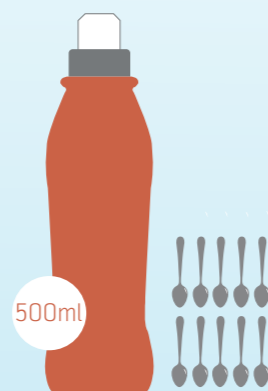
Tudod, hogy mennyi cukrot iszol naponta?



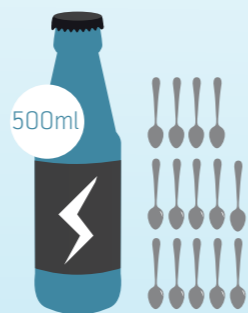
Cukrozott üdítők
 14 teáskanál cukor
 56 g cukor



Rostos és szűrt gyümölcslevek
 11 teáskanál cukor
 45 g cukor



Sport italok
 5-10 teáskanál cukor
 20-40 g cukor



Energia italok
 14 teáskanál cukor
 55 g cukor



Ha minden nap megiszol egy fél literes üdítőt, 480 teáskanál cukrot juttatsz a szervezetedbe egy hónap alatt, ami kb.: 1,6 kg kristálycukornak felel meg.



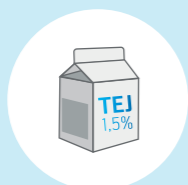
Havonta minimum 6 000 Ft-ot tudsz spórolni, ha a minden nap elfogyasztott dobozos üdítő helyett csapvizet iszol.

Hallotál már erről?

Az üdítők, a gyümölcslevek, a sport- és energia italok poharanként, 5-7 teáskanál cukrot is tartalmazhatnak! (250ml-es pohár esetén)

A víz a legjobb választás!

De ajánlunk még néhány alacsony cukortartalmú italt:



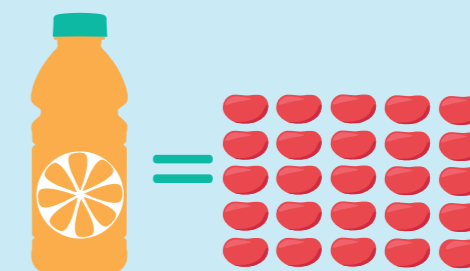
Tej



Otthon készített tea cukor nélkül



Gyümölcsös vízkoktél



Egy 350 ml-es gyümölcslé annyi cukrot tartalmaz, mint 25 db gumi-cukorka