



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Video](#) 2. 8. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jak zvýšit příjem rostlinných potravin?

URL článku: magazin/video/jak-zvysit-prijem-rostlinnych-potravin_s10008x19408.html

Člověk je všežravec a jako takový potřebuje pro svou prosperitu potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Denně bychom měli sníst až 1,2 kg rostlinných potravin. Jak to ale zvládnout? Důvodů, proč jíst rostlinnou stravu je hodně. Například její produkce zdaleka tak nezatěžuje životní prostředí jako produkce masa. Studie dokonce potvrzují nižší výskyt srdečně cévních onemocnění. Úmrtnost na srdeční příhodu je u vegetariánů až o 25 % nižší než u masožravců.

Zeleninu a ovoce
ke každému

jídlu



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz