

## Λόγοι να τρώς υγιεινά

Αρχικά δεν φροντίζετε μόνο την υγεία σας αλλά και την διάθεση και την

### RAW FOOD PYRAMID



ανάπτυξη σας. Καλό θα είναι λοιπόν καθημερινά να προσθέτετε πολλά λαχανικά και φρούτα στην ημέρα σας ώστε να παίρνετε βιταμίνες και να υπάρχει μια ισορροπία. Λαχανικά μπορείτε να προσθέτετε παντού στο φαγητό σας όπως στην σούπα σε σαλάτα ,μακαρόνια, να τα βράσετε ή να τα μαγειρέψετε σε γκριλ. Τα φρούτα γενικότερα καλό θα είναι να τα τρώμε το πρωί ή για δεκατιανό. Γενικώς όλα αυτά που μας προσφέρει είναι βιταμίνη Α,

βιταμίνη C, βιταμίνη Ε, βιταμίνη Κ, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο.

Παναγιώτης Ιβάνοφ