

Jaký význam přikládáte zdravému stravování?



Jaký význam přikládáte zdravému stravování?

Daniela Chaloupková
Družstevní závody Dražice –
strojírna s.r.o.
Marketing manager

Stravovat se zdravě je pro mě i mou rodinu důležité. Střídmost, vyváženost, vysoký poměr přírodních surovin. Hezky se o tom píše i mluví, realita ve školních i závodních jídelnách a život ovlivněný denním shonem bývají však jiné. Takže v nákupním košíku mívám hodně ovoce a zeleniny a minimum průmyslově zpracovaných polotovarů. A hlídám si také pitný režim.