

### **Porady i wskazówki kierują do:**

- osób ceniących sobie zdrowy styl życia
- osób z nadwagą, które chcą zdrowo i trwale zgubić zbędne kilogramy
- osób z niedowagą, które chcą przybrać na wadze
- osób z problemami skórными
- osób o zwiększonej aktywności fizycznej
- wegetarian, którzy chcą stosować zbilansowaną dietę
- kobiet w ciąży oraz karmiących
- dzieci ze zbyt wysoką masą ciała
- świadomych rodziców chcących ustrzec swoje dzieci przed chorobami cywilizacyjnymi

### **Prawidłowe żywienie dietetyczne dla osób z następującymi chorobami**

- cukrzyca
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- choroby nerek
- choroby trzustki
- dna moczanowa
- anoreksja
- bulimia
- choroba wrzodowa
- refluks żołądkowo-przełykowy
- zapalenie pęcherzyka żółciowego
- zaparcia

- alergie pokarmowe

- choroby nowotworowe

Opracował: Michał Piróg