

## Održan trening Zdravlje iz tanjura za treću skupinu polaznika

Autor Daniela

---

Trening „**Zdravlje iz tanjura**“ za treću skupinu polaznika održan je 05. i 12. studenog 2011. godine u prostorima Prehrambeno-tehnološkog fakuteta Osijek. Voditelj treninga bila je prof. dr. sc. Daniela Čačić Kenjerić, a suradnica prof. dr. sc. Milena L. Mandić.

Treningu je prisustvovalo sveukupno 16 sudionika, od kojih je jedna osoba zaposlena u državnoj ustanovi, četvero u privredi, a ostali sudionici u školama.

# Održan trening Zdravlje iz tanjura za treću skupinu polaznika

Autor Daniela

---



preporučuje pije čistu vodu, a za vrijeme obroka ne pije tekućine. Nakon obroka treba odmah ustati i napraviti nekoliko jednostavnih vježbi koje će pomoći u probavi. Također, treba izbjegavati jesti previše masne i pržene hrane, a umjesto toga odabrati zdrave namirnice poput povrća i voća. Također, treba izbjegavati jesti previše soli i šećera, a umjesto toga odabrati zdrave namirnice poput povrća i voća.

## Održan trening Zdravlje iz tanjura za treću skupinu polaznika

Autor Daniela

---



## Održan trening Zdravlje iz tanjura za treću skupinu polaznika

Autor Daniela

---

