

Čítajme, učme sa. Ak budeme vedieť, aké účinky na nás majú rôzne potraviny, budeme vedieť, že niektorým jedlám sa jednoducho oplatí vyhnúť. Rozumný človek by mal dokázať odolať pokušeniu, ak vie, že mu jedenie môže ublížiť.

Viem, ťažko je dnes si uprieť dobrý koláčik v mene toho, že možno o 10 rokov vám možno bude na svete lepšie. Človek o sebe nedokáže rozmýšľať vopred. A to je škoda. Keby si 30 ročný človek vedel predstaviť, aké ťažkosti bude mať v päťdesiatke, zrejme by prerušil čokoľvek, čo práve robí a utekal cvičiť a zdravo jesť...

Rozhodnutie je len vo vašich rukách. Zdravá výživa sa vám oplatí.