ABSTRAKT

Pro každého z nás je nejdůležitější zdraví, abychom mohli žít plnohodnotný život. Jak postupovat a jakých zásad se držet při výběru potravin, když jich je v současné době mnoho, které obsahují nebezpečné chemické látky používané v potravinářském průmyslu? Důležité je zdravé stravování a zdravý životní styl. Vaření ze základních surovin a posílení imunitního systému, a to již od dětského věku. Nikdy však není pozdě ani pro dospělé. Můžeme začít kdykoli. Chtěl bych ukázat téměř všechny aspekty kvalitního stravování, ale i druhou stránku, a to, jaké na nás číhá nebezpečí v chemicky upravených potravinách a celkový důsledek na kvalitu života.

KLÍČOVÁ SLOVA

Jídlo, zdraví, zelenina, ovoce, vitamíny, minerály, život, fermentace