**PRIRODA JE OKO NAS, OD TEHNOLOGIJE PRONAĐI ODMOR I SPAS!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SPORTSKA AKTIVNOST | TRAJANJE (min) | TEŽINA (kg) | GUBITAK ENERGIJE (kcal) |
| Gimnastika | 60 min | 40 kg | 172 kcal |
| Preskakanje užeta | 60 min | 40 kg | 405 kcal |
| Odbojka (lagani intezitet) | 60 min | 40 kg | 122 kcal |
| Plivanje | 60 min | 40 kg | 264 kcal |
| Tenis | 60 min | 40 kg | 264 kcal |
| Košarka | 60 min | 40 kg | 138 kcal |
| Nogomet (rekreativno) | 60 min | 40 kg | 320 kcal |
| Skijanje | 60 min | 40 kg | 320 kcal |
| Odbojka (žestoki intezitet) | 60 min | 40 kg | 350 kcal |

Poznato je da tjelesne aktivnosti smanjuju razinu kolesterola, snižavaju krvni tlak, ublažavaju posljedice dijabetesa i reguliraju tjelesnu težinu.

*sadržaj preuzet building-body.com*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NAMIRNICA | U 100 g | ENERGIJA (kcal) |
| Čips od krumpira s okusom paprike | U 100 g | 523 kcal |
| Smoki (“Flips“ s kikirikijem) | U 100 g | 552 kcal |
| Kukuruz kokice | U 100 g | 406 kcal |
| Čokolada s lješnjakom | U 100 g | 560 kcal |
| Napolitanke | U 100 g | 528 kcal |
| Haburger | U 100 g | 493 kcal |
| Pizza | U 100 g | 276 kcal |
| Tjestenina s jajima | U 100 g | 368 kcal |
| Prženi krumpirić | U 100 g | 312 kcal |
| Hrenovke (goveće i juneće meso)  Hrenovke (pileće meso) | U 100 g  100 g | 320 kcal  258 kcal |
| Pileći medaljoni | U 100 g | 184 kcal |
| Coca-Cola | U 100 g | 44 kcal |

Mnogi ljudi smatraju da je brza hrana loša za zdravlje i da je vrlo nekvalitetna, jer ona sadrži mnogo masti, soli i šećera , može naškoditi osobi koja ju je pojela u velikim količinama, te, posebice, da uzrokuje pretilost. Može uzrokovati i ostale zdravstvene probleme, a najčešće su bolesti srca, diabetes mellinus, visoki kolesterol u krvi, dijabetes kod mlađe djece, te začepljene krvne žile.

*sadržaj preuzet shr.wikipedia.org*