

Нови думи и изрази

здраве

здрав съм = в добро здраве съм = здравословното ми състояние е добро

водя здравословен начин на живот

храня се здравословно = ям (консумирам) здравословна храна

фактор

имам влияние върху = влияя върху

източник на ... (въглехидрати, протеини, белтъчини, витамини, минерали ...)

пълнозърнест хляб

препоръка

препоръчвам, - препоръчам,

препоръчително е

заболяване = болест

болка

боли ме (главата, стомахът, гърлото ...)

болен съм от (диабет, рак на дебелото черво ...) = имам дадено заболяване

употребявам алкохол

води до (повишаване на кръвното налягане, кръвната захар ...) = предизвиква (дадено заболяване)

предпазва от = предотвратява появата на определено заболяване

намалява риска от (сърдечен удар ...)

умерен

умереност

умерено количество

редовен прием на храна

хранителен режим = режим на хранене