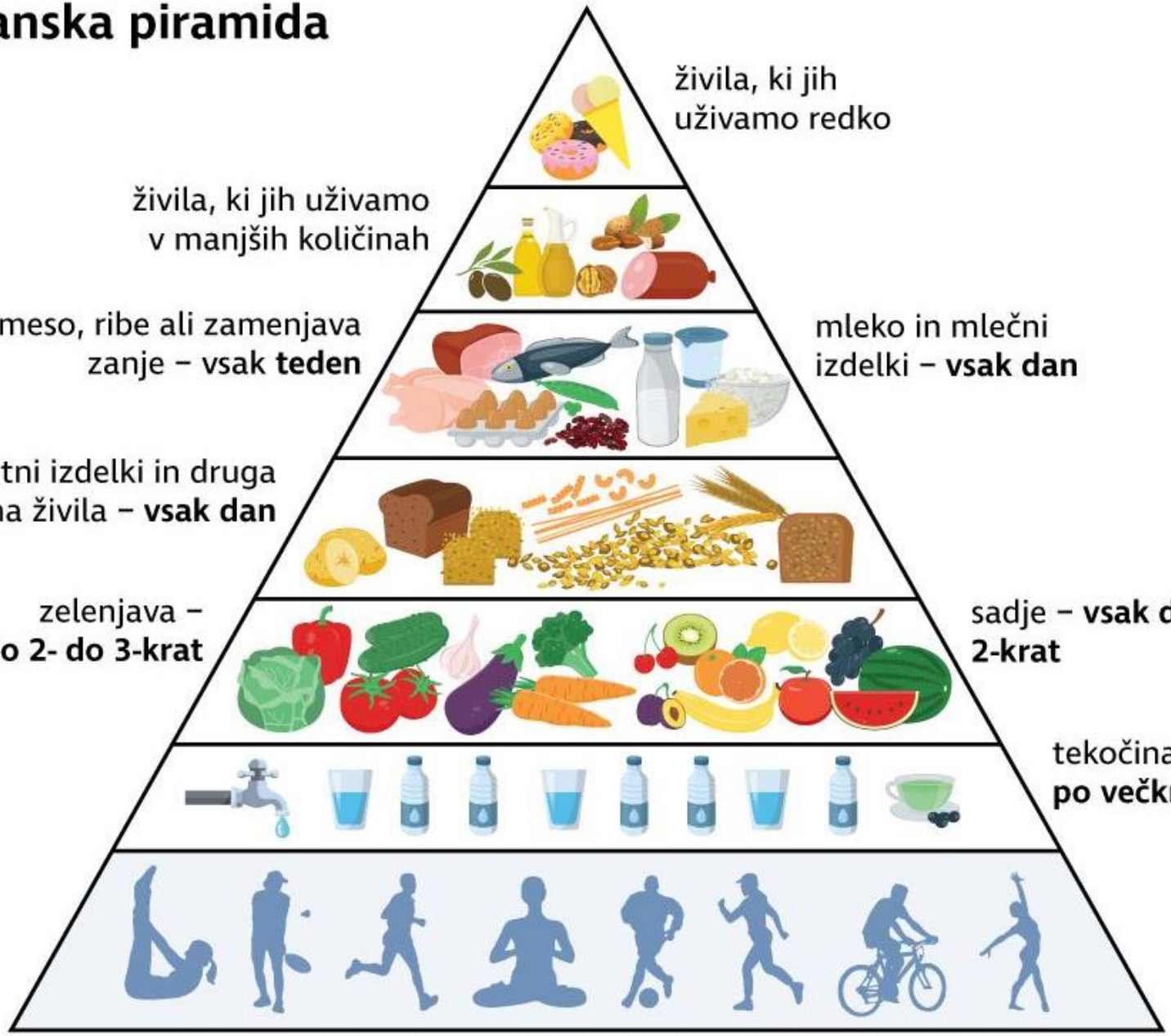
Nova prehranska piramida



zmerna telesna aktivnost – **vsaj 150 minut na teden,** ali zelo intenzivna telesna aktivnost – **vsaj 75 minut na teden**

DELO Vir: NIJZ