

Zdrowe odżywianie - zdrowsze życie

Zdrowe odżywianie wbrew pozorom wcale nie jest skomplikowane ani czasochłonne. Jednak najtrudniej jest zacząć. Potem nawyki wchodzą w krew i niczym się obejrzymy, stają się naszym stylem życia. I właśnie o to chodzi! Ale, ale... nie od razu Kraków zbudowano, więc najlepiej będzie zacząć wprowadzać małe zmiany, ale powoli i konsekwentnie.

7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA



1. Wiosenne porządki

Uzupełnij niedobór witamin i składników mineralnych w zmęczonym zimą organizmie.



2. Sezonowo znaczy zdrowo

Wybieraj produkty uprawiane naturalnie, dostępne w danym okresie i nieprzetworzone.



3. Zaczynj od rana

Zaczynj dzień od pełnowartościowego śniadania, które zapewni energię na cały dzień – owsianki, omeleta lub jogurtu z dodatkiem świeżych owoców.



4. Warzywa i owoce 5 razy dziennie

Najlepiej na surowo, mają najwięcej witamin. Możesz też sporządzić z nich naturalne przekąski - chrupiącą marchew z dipem lub humusem.



5. Zdrowe grillowanie

Wybieraj najzdrowsze formy obróbki termicznej potraw - grillowanie lub pieczenie.



6. Zastąp słodcyce owocami

Najlepsze będą owoce dostępne sezonowo: truskawki, czereśnie, brzoskwinie, poziomki.



7. Spożywaj odpowiednią ilość płynów

Oprócz wody, także herbaty ziołowe oraz świeżo wyciskane soki np. z grejfrutów i pomarańczy.

6 ZMIAN NA ZDROWSZE ŻYCIE



MNIEJ MIĘSA
WIĘCEJ WARZYW



MNIEJ CUKRU
WIĘCEJ OWOCÓW



MNIEJ SIEDZENIA
WIĘCEJ AKTYWNOŚCI



MNIEJ ENERGETYKÓW
WIĘCEJ WODY



MNIEJ PRACY
WIĘCEJ SNU



MNIEJ GOTOWYCH PRODUKTÓW
NAUCZ SIĘ GOTOWAĆ!



/MOTYWATOR.TV

Wasza pielęgniarka szkolna.