

10 zasad zdrowego odżywiania - co i jak jeść, by być w pełni sił?

Klasa 1 L poleca



Pomimo tego, że obecnie mamy na wyciągnięcie ręki produkty z całego świata, tempo życia skutecznie kieruje nas na niewłaściwe tory. Brak czasu, życie w ciągłym biegu, ale też lenistwo i łatwo dostępna przetworzona żywność to wszystko sprawia, że zasady zdrowego żywienia to często czysta abstrakcja.

1. Jedz regularnie
2. Dbaj o różnorodność posiłków
3. Pij wodę
4. Spożywaj świeże warzywa i owoce
5. Unikaj cukru – nie pomijaj tej zasady zdrowego żywienia
6. Unikaj soli
7. Jedz mniej mięsa czerwonego
8. Uzupełnij dietę o naturalne probiotyki
(np. jogurt, kefir, kiszzone ogórki i kiszona kapusta)
9. Pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych
10. Zbadaj się
(może się okazać, że coś musisz ograniczyć, albo w ogóle wykreślić z jadłospisu ze względu na wyniki badań czy reakcje uczuleniowe)

Zapamiętaj i zastosuj 😊



Zawsze się odżywiaj zdrowo, będziesz myślał wystrzałowo 😊



**Raz gruszczyka, raz jabłuszko
i już zdrowe masz serduszko 😊**

Dobry nastrój, śmieszne minki - to zasługa witaminki 😊

Bądź wesóły i żyj zdrowo, to ci będzie odłotowo 😊

**Trzymaj formę, biegaj śmiało,
a Twoje ciało będzie się zdrowo wyginało 😊**

