TWÓJ ZDROWY STYL ŻYCIA

NIEKORZYSTNE PRODUKTY	ZDROWSZE ZAMIENNIKI
✖ Białe pieczywo	✔ Pieczywo razowe
✖ Nadmiar ziemniaków	✔ Kasze
✖ Makarony, pierogi, kluski leniwe	✔ Razowe makarony, wyroby z mąki razowej
✖ Biały ryż	✔ Brązowy ryż
✖ Sery żółte, pleśniowe	✔ Chude twarogi
✖ Serki owocowe, jogurty owocowe, desery mleczne	✔ Serki homogenizowane naturalne, jogurty naturalne, maślanki naturalne, kefiry
✖ Tłuste wędliny, kiełbasy, konserwy, produkty wędliniarskie niskiej jakości	✔ Chude wędliny drobiowe wysokiej jakości, pieczone mięsa
✖ Mięso wieprzowe, wołowe	✔ Mięso drobiowe (kurczak, indyk), ryby
✖ Smalec, słonina	✔ Olej rzepakowy, oliwa z oliwek
✖ Słodkie napoje, kompoty, wody smakowe	✔ Woda mineralna
✖ Słodycze, batony, cukierki, ciasto, ciastka	✔ Świeże owoce sezonowe, bakalie (w ograniczonej ilości)
✖ Kostki rosołowe, jarzynki	✔ Świeże i suszone zioła

6 KROKÓW
do zdrowszego życia

robisz małe kroki, dużo zyskujesz

Konsultacja merytoryczna: Magdalena Kubik DIET COACH
Bibliografia dostępna u autora

bio.bl.001.13

TWÓJ ZDROWY STYL ŻYCIA

1. Jedz 5 posiłków w ciągu dnia

Trzy posiłki główne oraz dwie przekąski to najzdrowszy sposób odżywiania, gdyż dostarcza organizmowi stałych porcji energii.

2. Przeznacz co najmniej 15 minut na posiłek

Spokojne spożywanie posiłku sprzyja obniżeniu masy ciała, jedząc wolno spożywasz mniej kalorii. Pamiętaj, informacja o sytości dociera do mózgu, dopiero po około 15 minutach.

3. Dokładnie przeżuwaj każdy kęs, nawet 30 razy

Trawienie zaczyna się już w twojej jamie ustnej, dokładne przeżuwanie rozpoczyna i usprawnia ten proces.

4. Wybieraj zdrową żywność

Zdrową czyli jak najmniej przetworzoną. Unikaj kolorowych napojów, konserw, gotowych posiłków tylko do podgrzania, białego pieczywa i makaronów, słodkich i słonych przekąsek, tłustych mięs i jego przetworów. Wybieraj nieoczyszczoną mąkę, razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, warzywa i owoce. Spożywaj chude mięso i wędliny oraz nabiał.

5. Zdrowo sypiaj

Sen jest bardzo ważnym elementem regeneracji organizmu, jego zaburzenia mają wpływ na metabolizm glukozy w organizmie.

6. Ruszaj się

Wybierz najbardziej odpowiadającą ci formę ruchu i ćwicz. Samemu czy w grupie, nie ma to znaczenia. Minimum to spacer, dlatego wychodź codziennie na spacer, chodzenie to najprostsza forma ruchu wystarczająca do utrzymania organizmu w zdrowiu.

6 KROKÓW
do zdrowszego życia

robisz małe kroki, dużo zyskujesz

IBA BIOTON