



5 zasad zdrowego żywienia



Zachowaj regularność!

Spożywaj 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasu – co 3-4 godziny. Staraj się nie podjadać nic pomiędzy posiłkami.



Wybieraj jak najmniej przetworzone produkty!

Staraj się czytać etykiety - zasada jest prosta, im krótszy skład tym lepiej! Na pierwszych trzech miejscach listy nie powinien znajdować się cukier, sól czy utwardzone tłuszcze.



Każdego dnia spożyj przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców!

Stawiaj głównie na warzywa. Dostarczają one niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu witamin i składników mineralnych oraz przyczyniają się do obniżenia ryzyka rozwoju wielu schorzeń. Ponadto zawierają bardzo małe ilości kilokalorii.



Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem!

Staraj się nie najadać na noc, w szczególności słonymi przekąskami czy słodkościami.



Nie dopuszczaj do pragnienia!

Co godzinę wypijaj pół szklanki wody. Zrezygnuj z kolorowych napojów i gotowych soków.