

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ

1. jedz 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-3,5h - ideał to pięć zdrowych posiłków dziennie
2. pięć posiłków to trzy większe (śniadanie, obiad, kolacja) i dwa mniejsze (II śniadanie i podwieczorek), czasami możesz pomijać podwieczorek
3. śniadanie zjedz w ciągu 1 godziny od wstania
4. a kolacja na 2-3 godziny przed snaniem - a nie o 18:00 (chyba, że chodzisz spać o 21:00)
5. owoce jedz do południa - do końca dnia zdążysz strawić zawarte w nich cukry proste
6. pij 2 do 2,5 litra wody dziennie - najlepiej nisko sodowej, w upalne dni więcej
7. jeden posiłek nie powinien być większa od Twoich dwóch złożonych pięści - to wielkość Twojego żołądka. Sam zobaczycie jak szybko się skurczy i tyle jedzenia w jednym posiłku w zupełności Ci wystarczy
8. w miarę możliwość naucz się jeść powoli - zauważysz wtedy moment, w którym jesteś już syta/syty (najczęściej do pierwszego odbicia się). Kolejny kęs będzie już przejadaniem się
9. oczywiście w codziennym zdrowym menu nie ma miejsca na słodczy, słodkie napoje ani dania fast food, czy dosalanie potraw - jak chcesz jeść zdrowo to zapomnij o nich. Po około dwóch tygodniach zdrowego jedzenia nie będziesz już za nimi tęsknić.
10. kupuj jak najmniej przetworzonej żywności a najwięcej świeżej - warzyw i owoców
11. i na koniec jeszcze jedna zasada - pomiędzy posiłkami nie podjadaj - żołądek i cały organizm ma się przestawić na regularne jedzenie (w końcu to aż pięć zdrowych posiłków dziennie) ale i odpoczywanie pomiędzy nimi.

Postępuj z zasadą **UMIAR I UROZMAICENIE W JEDZENIU**