**Jak zdrowo się odżywiać?**

*Jak się zdrowo odżywiać? - to pytanie dręczy każdego, kto dba o swoje zdrowie i chce posiadać zgrabną sylwetkę. Zdrowa dieta to przede wszystkim dostarczanie organizmowi w odpowiednich ilościach składników odżywczych (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne) i zastosowanie odpowiednich technik kulinarnych. Przede wszystkim jest to dieta urozmaicona pod względem produktów spożywczych. Ważne jest nabycie odpowiednich nawyków, dzięki którym zdrowe żywienie wcale nie będzie trudne.*

**Najważniejsze zasady zdrowej diety**

* Jedz mało, ale często.
* Jedz powoli – nie śpiesz się podczas posiłków, staraj się jeść na siedząco.
* Bez śniadania ani rusz – to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
* Kolacja ma być najmniej obfitym posiłkiem. Spożywaj ją zawsze 2 godziny przed snem, w przeciwnym razie będziesz w nocy głodny.
* Dużo pij – minimum 1,5 litra wody niegazowanej dziennie, ale też herbaty – zielone, czerwone i ziołowe.
* Unikaj napojów energetyzujących, gazowanych i kolorowych.
* Urozmaicaj posiłki – niech twoje obiady będą kolorowe i pełne różnych składników odżywczych.
* Jedz dużo owoców – tylko nie na noc. Pochłaniaj je między posiłkami.
* Warzywa to samo zdrowie – zjadaj je na surowo lub gotuj na parze.
* Mleko też jest potrzebne – pij regularnie mleko, jedz sery półtłuste, kefiry, maślanki oraz jogurty naturalne.
* Chude ryby to cenne źródło białka o wysokiej wartości odżywczej – jedz je przynajmniej 3 razy w tygodniu.
* Uważaj na mięso – wybieraj to białe. O ile to możliwe, zastępuj je rybami.
* Spożywaj ciemne pieczywo – staraj się także wyeliminować pieczywo pszenne, a ziemniaki zastąp kaszą gryczaną, jęczmienną lub kuskusem.
* Nie smaż potraw w głębokim tłuszczu – jeśli już musisz smażyć, używaj oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.
* Nie jedz słodyczy – zamiast nich spożywaj owoce lub bakalie.
* Im mniej soli, tym lepiej.