

Zdrowe ciało zdrowy duch

Co może przyczynić się do trwałych zmian stylu życia? Edukacja w zakresie właściwych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej już od najmłodszych lat życia jest wykładnikiem stanu zdrowia w wieku dorosłym. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja i stała, stopniowa zmiana nawyków i stylu życia, tak aby:

Spożywać regularnie 4–5 posiłków w ciągu dnia, ze szczególnym naciskiem na zdrowe, pełnowartościowe śniadanie, dodatkowo warto:



- **Jeść w każdym posiłku warzywa.** Powinny być one podstawą każdego posiłku. Szczególny nacisk należy położyć na udział zielonych warzyw liściastych bogatych w wapń, żelazo i kwas foliowy, jak również w witaminę C. **Przynajmniej połowa warzyw powinna być spożywana w postaci surowej**

- Spożywać owoce codziennie, ale pamiętać o właściwych proporcjach: **3/4 - warzywa i 1/4 - owoce**
- **Ograniczyć spożycie** przetworzonych produktów zbożowych
- **Spożywać tylko chude mięso i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu.** Z tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego zaleca się tylko tłuste ryby morskie. Zaleca się także uwzględnienie w diecie **suchych nasion roślin strączkowych;**



- **Ograniczyć spożycie słodczy** do minimum
- **Zastąpić napoje gazowane** wodą mineralną, przecieranymi sokami warzywnymi, koktajlami owocowymi (zmiksowane owoce w całości)

Zwiększyć aktywność fizyczną, która powinna sprawiać przyjemność i być wykonywana regularnie.

WODA

Dlaczego warto ją pić?

Buduje nasze ciała – w 60% zbudowani jesteśmy z wody

Reguluje temperaturę naszego ciała – kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się

Przenosi składniki odżywcze i tlen do odpowiednich miejsc w naszym organizmie

Usuwa toksyny z organizmu

Gasi pragnienie. Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni

Nawilża skórę

Pobudza metabolizm i poprawia trawienie

Powiększa ilość energii i polepsza samopoczucie



Jak pić?

Małymi porcjami, ale często!



Pamiętaj!

kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby uprawiające sport, ludzie starsi i chorzy powinni pić więcej wody niż inni!