

DEKALOG ZDROWEGO ŻYWIENIA



Jedz regularnie,

5 posiłków o stałych porach, w odstępach co 3 godziny.



Pamiętaj o śniadaniach,

najlepiej do 30 minut po przebudzeniu.



Pij dużo wody,

prawidłowa dzienna dawka spożycia wody wynosi 2,5 l dziennie.



Zrezygnuj ze słodczy i fast-foodów,

wyeliminuj ze swojej diety produkty o podwyższonej zawartości tłuszczu i cukrów.



Stosuj zdrowe zamienniki białego cukru,

np. syrop klonowy, stewia, cukier trzcinowy, ksylitol, melasa, syrop z agawy, miód pszczeli, syrop z daktyli.



Jedz produkty jak najmniej przetwarzane,

nie kupuj produktów faszerowanych konserwantami i polepszaczami smaku.



Ogranicz spożycie soli,

wymień sól tradycyjną na sól himalajską, morską lub potasową.



Jedz produkty bogate w błonnik,

np. biała fasola, otręby pszenne, kasza gryczana, cielęcina, groszek, banany, pomidory, pomarańcze, jabłka.



Ogranicz alkohol,

zaobserwujesz: obniżenie poziomu cholesterolu, utratę wagi oraz poprawę jakości snu.



Używaj przypraw,

6 najlepszych przyśpieszaczy spalania tłuszczu: cynamon, cayenne, czosnek, cebula, kardamon, kurkuma.



Unikaj smażenia,

piecz, gotuj na parze, grilluj, duś



Zrezygnuj z produktów w których składzie jest biała mąka,

stosuj zamienniki w postaci mąki kukurydzianej, z prosa, mąki ryżowej, orkiszowej, żytniej.



Pij herbaty ziołowe,

regularne spożycie niektórych z nich, wspiera leczenie przewlekłych chorób.



Dodaj do swojej diety nasiona,

np. pestki dyni, nasiona słonecznika, sezamu, lnu czy chia.



Wybieraj produkty bogate w składniki mineralne,

dbaj by Twoja dieta była bogata w potas, magnez, wapń, żelazo, cynk.

