

Żyj zdrowo



Dobrze zbilansowana dieta jest kluczowym elementem utrzymania zdrowia i vitalności. Taki sposób żywienia dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne, białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik oraz kwasy tłuszczowe.

Dieta ta zapewni m.in.:

1. ochronę przed chorobami dietozależnymi
np. Cukrzycą typu II,
2. prawidłowe funkcjonowanie układów
oraz organów,
3. lepsze samopoczucie,
4. wzrost energii,
5. zachowanie prawidłowej masy ciała,
6. wzrost odporności,
7. zdrowy wygląd skóry, włosów oraz paznokci.

Zalecenia zdrowego żywienia

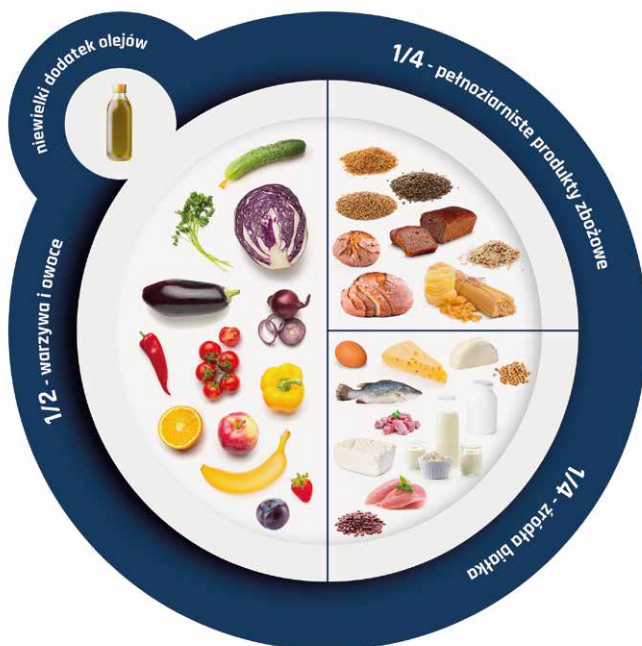
↑ Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

↓ Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Jedz różnorodne produkty każdego dnia.



↔ Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie (w tym na parze), duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie.

O co zadbać, aby ŻYĆ ZDROWO?

1. Pamiętaj o aktywności fizycznej, zaleca się **minimum 150 minut tygodniowo** (wybierz taką aktywność, która będzie sprawiać Ci radość i dostosuj ją do swoich możliwości ruchowych).
2. Nie zapomnij o pojęciu NEAT (czyli, spontanicznej aktywności fizycznej). Przykładem będzie np. **Wybranie schodów zamiast windy, zaparkowanie dalej samochodem i przejście części dystansu piechotą itd.**
3. **Wysypiaj się!** Dorosły człowiek potrzebuje 7-8 h snu dziennie.
4. **Zadbaj o higienę snu**- minimum godzinę przed snem odłóż telefon oraz nie oglądaj telewizji. Zapewni to lepszą jakość snu, tym samym będziesz budzić się bardziej wypoczęty.
5. **Skup się na posiłku**, podczas spożywania dokładnie przeżuвай każdy kęs, staraj się nie oglądać telewizji i nie korzystać z telefonu w czasie posiłków. Usprawni to trawienie oraz będzie zapobiegało przejadaniu się - informacja o sytości szybciej dotrze do mózgu.
6. **Zarządzaj stresem**. Wypróbuj różne techniki relaksacji: głębokie oddychanie, medytację, jogę itd. Sprawdź co najbardziej Ci pomaga.
7. **Unikaj palenia tytoniu, spożywania alkoholu i narkotyków.**
8. Zadbaj o regularne badania lekarskie.

