

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEJ DIETY

- Jedz regularnie, o stałych porach, 5-6 posiłków dziennie.
- Nie podjadaj między posiłkami.
- Zacznij swój dzień od pełnowartościowego śniadania. Im szybciej je zjesz, tym lepiej.
- Postaraj się, aby każdy Twój posiłek zawierał pełnowartościowe produkty, bogate w węglowodany, białka i tłuszcze .
- Jedz dużo warzyw.
- Im Twoje posiłki będą mniej przetwarzane, tym lepiej. Wybieraj jak najwięcej naturalnych produktów.
- Pij wodę (min 1,5 litra dziennie), zieloną herbatę i herbaty ziołowe.
- Zrezygnuj ze słodzonych i gazowanych napojów. Soki pij jedynie naturalne.
- Ogranicz spożycie kawy do 2-óch filiżanek dziennie. Z każdą filiżanką wypij dodatkową szklankę wody. Zrezygnuj ze śmietanek, cukru itp.
- Całkowicie zrezygnuj lub ogranicz produkty z białej mąki.
- Całkowicie zrezygnuj lub ogranicz słodycze. Chyba, że przygotujesz ich zdrowszą wersję w domu, np. Ciasteczka owsiane.
- Unikaj smażenia. Piecz, gotuj, gotuj na parze, grilluj.
- Zrezygnuj z panierowanego mięsa, sera, sosów (chyba, że zostaną przygotowane one na bazie jogurtu naturalnego).
- Do przyprawiania potraw używaj ziół i czosnku. Zrezygnuj z nienaturalnych mieszanek przypraw oraz dużej ilości soli.
- Zrezygnuj z fast-foodów, chipsów i tego typu przekąsek.
- Jeśli Twoim celem jest utrata wagi, ogranicz węglowodany wieczorem. Owoce jedz jedynie w pierwszej części dnia.

POSTARAJ SIĘ TRZYMAĆ KAŻDEJ Z TYCH ZASAD!

POCZĄTKI SĄ ZAWSZE NAJTRUDNIEJSZE!

TRZYMAM ZA CIEBIE KCIUKI!

