

10 zasad zdrowego stylu życia

1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, np. owsianka, czyli danie przygotowywane z płatków owsianych i mleka bądź wody.

2. Jedz regularnie

Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłoniąć wszystko, co mamy pod ręką :)

3. Urozmaicaj posiłki!

Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby Twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

Polecamy np. sałatkę z roszponki i rukoli - pół paczki rukoli; pół paczki roszponki; 1 opakowanie sera feta light; 15 pomidorków koktajlowych; 1 owoc granatu; mała czerwona cebula; 20ml oliwy z oliwek; łyżeczka soku z cytryny; 1 ząbek czosnku; ocet balsamiczny do smaku; pieprz ziółowy, czy ulubione zioła.

4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym **akrylamidem** (czynnikami wpływającymi na powstawanie akrylamidu są: temperatura i czas obróbki cieplnej, zawartość i rodzaj aminokwasów i węglowodanów w żywności. Do organizmu człowieka akrylamid wchłaniany jest przez przewód pokarmowy, układ oddechowy, skórę. Substancja ta tworzy połączenie z hemoglobina. Najnowsze badania wskazują, na występowanie zależności pomiędzy poziomem hemoglobiny z akrylamidem a ryzykiem występowania raka, uszkodzenia układu nerwowego).

5. Pij odpowiednią ilość wody

1,5 - 2 litry dziennie i odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym.. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.

6. Wprowadź aktywność fizyczną

Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. W końcu wysiłek to relaks dla umysłu - spacer, jazda na rowerze, bieganie.

7. Zadbaj o relaks

Znajdź czas tylko dla siebie, proste rzeczy pomagają utrzymać równowagę psychiczną.

8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości

Przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić :)

"Pokorą można wszystko osiągnąć, z wyjątkiem zadowolenia z samego siebie."

9. Wysypiaj się

Wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen (7-8h) - koncentracja i efektywna praca w zamian.

10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami

Nie od razu Rzym zbudowano. I nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą ci stopniowo eliminować złe nawyki i zachowania.