

NUTRIČNÍ DESATERO

1. Zapisujte si jídelníček. Umožní vám to mít svůj stravovací režim pod kontrolou.
2. Jezte vědomě. Uvědomujte si, že jíte, kdy jíte, kde jíte a proč jíte.
3. Dodržujte pravidelný pitný režim. Vypijte minimálně 1,5 litru čisté vody za den.
4. Jezte maximálně pětkrát denně. Může stačit i třikrát.
5. Jezte pravidelně. Zaměřte se na to, abyste svá hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) jedli v přibližně stejnou denní dobu.
6. Zaměřte se na správné složení svých hlavních jídel. Každé má obsahovat zdroj složených sacharidů, bílkovin, tuku a také vlákniny (zelenina, ovoce).
7. Ke každému hlavnímu jídlu jezte zeleninu anebo ovoce.
8. Večeřte nejpozději v 19 hodin, po večeři už nic nejezte.
9. Cíleně snižte konzumaci vysoce zpracovaných tučných potravin (uzeniny, smažená jídla, fastfood, jemné pečivo, sušenky, moučníky, chipsy). Neměly by ve vašem jídelníčku být každý den, natož vícekrát za den.
10. Snižujte konzumované dávky alkoholu. Nejen že škodí vašemu zdraví, ale má také velmi vysoký obsah energie.