

## Zdrowe odżywianie - zdrowsze życie

**Zdrowe odżywianie** wbrew pozorom wcale nie jest skomplikowane ani czasochłonne. Jednak najtrudniej jest zacząć. Potem nawyki wchodzą w krew i niczym się obejrzymy, stają się naszym stylem życia. I właśnie o to chodzi! Ale, ale... nie od razu Kraków zbudowano, więc najlepiej będzie zacząć wprowadzać małe zmiany, ale powoli i konsekwentnie.

### 7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA



#### 1. Wiosenne porządki

Uzupełnij niedobór witamin i składników mineralnych w zmęczonym zimą organizmie.



#### 2. Sezonowo znaczy zdrowo

Wybieraj produkty uprawiane naturalnie, dostępne w danym okresie i nieprzetworzone.



#### 3. Zaczynj od rana

Zaczynj dzień od pełnowartościowego śniadania, które zapewni energię na cały dzień – owsianki, omeleta lub jogurtu z dodatkiem świeżych owoców.



#### 4. Warzywa i owoce 5 razy dziennie

Najlepiej na surowo, mają najwięcej witamin. Możesz też sporządzić z nich naturalne przekąski - chrupiącą marchew z dipem lub humusem.



#### 5. Zdrowe grillowanie

Wybieraj najzdrowsze formy obróbki termicznej potraw - grillowanie lub pieczenie.



#### 6. Zastąp słodcyce owocami

Najlepsze będą owoce dostępne sezonowo: truskawki, czereśnie, brzoskwinie, poziomki.



#### 7. Spożywaj odpowiednią ilość płynów

Oprócz wody, także herbaty ziołowe oraz świeżo wyciskane soki np. z grejfrutów i pomarańczy.

### 6 ZMIAN NA ZDROWSZE ŻYCIE



**MNIEJ MIĘSA**  
**WIĘCEJ WARZYW**



**MNIEJ CUKRU**  
**WIĘCEJ OWOCÓW**



**MNIEJ SIEDZENIA**  
**WIĘCEJ AKTYWNOŚCI**



**MNIEJ ENERGETYKÓW**  
**WIĘCEJ WODY**



**MNIEJ PRACY**  
**WIĘCEJ SNU**



**MNIEJ GOTOWYCH PRODUKTÓW**  
**NAUCZ SIĘ GOTOWAĆ!**



MOTYWATOR.TV

Wasza pielęgniarka szkolna.