

## **5 ŻELAZNYCH ZASAD ZDROWEJ DIETY:**

### **- UROZMAICAJ**

Jeden z podstawowych błędów większości ludzi to całkowita monotonia posiłków. Codziennie jedzenie tych samych produktów lub nawet tych samych dań na pewno nie pomaga!

Nasz organizm potrzebuje zróżnicowanych składników mineralnych, witamin i minerałów. Jedząc codziennie to samo, dostarczamy mu każdego dnia TE SAME witaminy i składniki

### **- BŁONNIK**

Bardzo dużo ludzi cierpi na zaparcia. Ten problem można pokonać, dbając, by w naszej diecie pojawiło się więcej błonnika pokarmowego. Błonnik pęcznieje w żołądku, dając uczucie sytości, więc ogranicza nasz apetyt

**(w pozytywny sposób)**. W jelitach z kolei działa jak miotła – ponieważ nie jest trawiony, przepycha strawione pokarmy i zapobiega zaparciom i wzdęciom.

**UWAGA:** przy dużym spożyciu błonnika, musimy dużo pić, by efekt nie był odwrotny.

### **- WARZYWA I OWOCE (staraj się jeść ich więcej)**

Nie da się żyć zdrowo bez jedzenia warzyw i owoców. Można ćwiczyć do upadłego, jeść ciemny chleb, twarożek i łososia, ale jeśli nie dostarczamy naszemu ciału warzyw i owoców, to naprawdę nic to nie da.

Według nowej piramidy żywienia pół naszego posiłku powinno składać się właśnie z **WARZYW**. WARZYWA I OWOCE poprawiają nasze samo poczucie i nastrój, dzięki czemu nasza chęć do treningu nie będzie zwalniać.

### **- BEZ NAWADNIANIA SIĘ NIE DA**

Pamiętaj też, by nawadniać organizm, w sumie powinno się dostarczać około 1,5 litra płynów dziennie. **UWAGA:** Nie wolno pić dużej ilości wody na raz, ponieważ to nie skuteczne. Tak naprawdę wtedy nie dostarczamy płynów, bo większość przez nas przepływa.

### **- JEDZ REGULARNIE**

Ważne, żeby posiłki, były spożywane w podobnych odstępach czasu i najlepiej w tych samych godzinach. Jedząc regularnie przyzwyczajamy ciało do tego, że nie musi odkładać jedzenia na później.

**Takie działanie przyspiesza metabolizm i pomaga w nieodkładaniu się nadmiernie tkanki tłuszczowej.**