



DINH DƯỠNG



Ngoài việc tập luyện vẫn đề ăn uống hằng ngày cũng không kém phần quan trọng. Hôm nay, Vyoga World gửi đến các bạn 13 nguyên tắc trong chế độ ăn uống hàng ngày, hy vọng nó có thể giúp các bạn cải thiện sức khỏe. Nào ! Cùng xem qua nhé



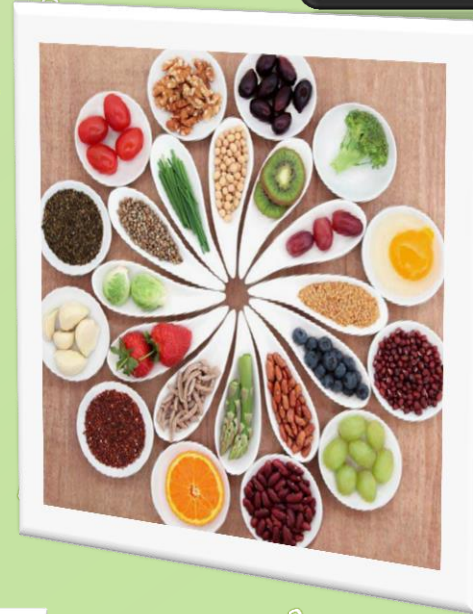
Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



1. Chỉ ăn khi đói.
2. Nên ăn chậm rãi và nhai kỹ thức ăn (ăn thức uống và uống thức ăn).
3. Nên ăn đồ tươi vì sự tươi nguyên giữ lại nhiều sinh tố và khoáng chất (không bị hủy hoại trong khi chế biến và nấu nướng).
4. Chỉ ăn khi bình tĩnh và thư giãn.
5. Dùng các bữa ăn cách nhau khá xa.
6. Hãy uống nhiều nước.



Lên riêng cho bạn
một danh sách và
chế độ ăn uống
khoa học để có được
hiệu quả tốt nhất



7. Người tập Yoga tốt nhất nên áp dụng chế độ ăn chay. Nếu chưa ăn chay được cố gắng giảm thịt, cá và trứng. Chú ý ăn nhiều sữa, bơ, sữa chua, phoma, rau, củ, hoa quả tươi và các loại đậu, vừng, lạc (chuối tiêu, dưa chuột, sữa chua chỉ ăn vào lúc sáng và trưa, tuyệt đối không ăn vào buổi tối).

8. Không ăn hành, tỏi, cà trắng, nấm, mỳ chính, và các thức ăn ôi thiu.

9. Nên uống nước trắng hoặc nước chè tươi. Có điều kiện nên uống thêm nước chanh muối (nước đun sôi để nguội, vắt chanh tươi hoà với một chút muối (không pha với đường). Pha nồng độ chua vừa phải phù hợp với mỗi người).



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



Thiền trong yoga



10. Không uống rượu, bia, và chè khô. Không hút thuốc lá, thuốc lào.

11. Không nên ăn no. Mỗi lần chỉ nên ăn nửa dạ dày, còn để 1/4 dạ dày chứa nước và 1/4 dạ dày chứa khí và hơi, ăn như vậy sẽ tiêu hoá tốt. Nếu cần có thể ăn nhiều bữa.

12. Sau khi tập Yoga, sau 10 đến 15 phút mới được ăn thức ăn lỏng, sau 30 phút mới được ăn thức ăn đặc

13. Với những người gầy, yếu hoặc làm việc nặng cần nhiều năng lượng thì nên bổ sung thêm vào thực đơn ăn chay những loại thực phẩm từ động vật tuân thủ theo nguyên tắc không sát sinh như: sữa tươi, bơ...

