





PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Witam !

Na tej stronie spróbuję przybliżyć Ci jak prawidłowo zadbać o siebie stosując odpowiednią dietę według zasad TGA

1. Jedz pierwsze i drugie śniadanie (pierwsze śniadanie niech będzie lekkie natomiast drugie, bardziej obfite w węglowodany) np: płatki owsiane .
2. Jedz regularnie od czterech do pięciu posiłków dziennie. Lepiej jest jeść częściej niż dwa razy dziennie i cierpieć z powodu wzdęć i niestrawności.
3. Nie tłum głodu szkodliwą żywnością!!! unikaj hamburgerów, hot-dogów, pizzy, frytek, słodczy, chipsów, chrupek, paluszków (produkty użyte do wyrobu tego pożywienia są ubogie w minerały i witaminy a do tego są mocno skażone pestycydami, antybiotykami i chemią przemysłową) Nie używaj też mikrofalówki. 
4. Przez cały rok spożywaj bardzo dużo warzyw i owoców organicznych także w formie świeżo wycisniętych soków, przecierów i gotowanych.  Są one bogate w witaminy i minerały których codziennie potrzebujesz.
5. Zastąp mleko produktami od niego pochodzącymi takimi jak jogurty, kefiry, ser biały, itp. Jedz masło zamiast niezdrowej margaryny.
6. Ogranicz spożycie mięsa - powinno ono stanowić mniejszą część w naszym jadłospisie niestety często jest odwrotnie (jedz ryby). 
7. Jak mówi 🌍 Koziołek "sól nie jest cool" ogranicz spożycie soli a najlepiej z niej zrezygnuj (jeżeli już używasz soli to tylko sól morską)
8. Nie pozwalajcie rodzicom palić papierosów w domu przy was! Wy też wdychacie ten dym! 
9. Poznawaj tajniki prawidłowego jedzenia, zostań Rodzinnym Ekspertem Zdrowego Żywienia! Doradźaj Rodzicom w zakupach wybieraj ryby morskie, chude mięso, pieczywo z pełnego ziarna, kasze, makarony, żółty ser, jogurty, kefiry, chudy biały ser, jajka, chude wędliny, oleje roślinne, warzywa i owoce, orzechy i nasiona, warzywa strączkowe, niegazowaną wodę mineralną. Nie jedz przetworzonego pożywienia!
10. Ogranicz do minimum spożycie słodczy (zawierają dużo niezdrowego cukru i szkodliwych tłuszczów) zamiast białego cukru używaj : prawdziwego miodu soku z winogron, syropu klonowego lub brązowego cukru z trzciny cukrowej.
11. Oczyszczaj organizm- Uśmiechaj się zawsze, jedz zdrowo i ćwicz jak atleta! Dbaj o siebie -codziennie przynajmniej przez godzinę ćwicz ulubiony sport, spaceruj, biegaj, baw się - poprzez ruch skóra wydalą toksyny z organizmu codziennie zażywaj kąpeli aby spłukać toksyny z ciała. Skorzystaj z sauny.
12. Myj zęby 2 razy dziennie!!! od zepsutych zębów zaczyna się wiele chorób.
13. Jedz posiłek co najmniej dwie godziny przed treningiem i nie pij napojów gazowanych!

**PAMIĘTAJ ZDROWE ODŻYWIANIE
TO PODSTAWA
TWOJEGO SUKCESU !!!**

