

## Zasady, którymi warto kierować się w odżywianiu:



- Brak jedzenia to brak ważnych makroskładników jak i mikroskładników dla naszego organizmu, oraz ubytek cennych witamin, bez których wiele procesów w naszym ciele nie miałyby w ogóle zajścia.
- Pamiętaj, że jedzenie nie tylko odżywia twoje ciało, ale i mózg!
- Po jedzeniu wydzielamy hormon szczęścia, najlepszym efektem do uzyskania dopaminy jest jedzenie gorzkiej czekolady.
- Nie rozpoczynaj dnia od kawy i nie pomijaj pierwszego posiłku, fundując tym organizmowi głodówkę przez najbliższe godziny.
- Pełnowartościowe śniadanie powinno być obfite w węglowodany proste, złożone, w białko i zdrowe tłuszcze pochodzące z orzechów.
- Unikaj słodzonych napojów i soków.
- Ogranicz spożycie słodczy i niezdrowych przekąsek.
- Pamiętaj, że nie wszystkie produkty „fit” są zdrowe.
- Bądź kucharzem! – nie kupuj „pakowanych” posiłków
- Sporządzaj kolorowe i zdrowe posiłki.
- Pamiętaj, że „jemy” oczami!
- Jedz regularne posiłki.
- Jedz dużo warzyw i owoców.