

Abeceda zdravej výživy na každý deň



Acidophilus a iní kamaráti (laktobacily a bifidobaktérie) – imunita, ochrana pred kvasinkami

Bielkoviny – svaly, rast, imunita

Cé, B-komplex, P, H,U – vitamínov je skoro celá ďalšia abeceda

D-E-K-A – vitamíny rozpustné v tukoch – imunita, CNS, koža, hormóny

Esenciálne mastné kyseliny (ALA,DHA,EPA) – regulácia metabolizmu, imunita, bunkové steny

Farby nielen na papieri, ale i na tanieri! (polyfenoly, farbivá pre rôzne tkanivá a orgány)

Geniálne jednoducho – zdravé stravovanie nemá byť zložité, ale komplexné

Hýb sa každý deň – rast, svaly, kosti, imunita

CHlieb náš každodenný – celozrnný, kváskový

Iód, fosfor, draslík, kremík, horčík, vápnik, železo a mnohé ďalšie mikroprvky

Jablko – jedno každý deň

Kaša naša – dobrý nápad na raňajky, desiatu, či večeru

Listová zelenina – dôležitá súčasť jedálneho lístka – zdroj vlákniny, mikronutrientov,

Mlieko a výrobky z neho (kravské, kozie, ovčie, rastlinné)

Nedostatok spánku -NIE! - dobrý spánkový režim je podstatný pre zdravie

Orechy – zdroj dobrých tukov, mikronutrientov

Pitný režim – voda, bylinné čaje

Quantum (množstvo) – neznamená hneď kvalitu – všetko s mierou a pestro

Raňajky – dobrý základ dňa

Sladkosti – áno, ale s mierou a skôr zdravé mlsanie

Tuky treba

Umývaj si ruky, nohy, ovocie, zeleninu – hygiena je dôležitá

Vláknina (rozpustná, nerozpustná) -

WC - „odpad“ potrebuje odísť každý deň

Yami yami – jedlo má byť nielen zdravé, ale i chutné

Zelenina náš kamarát (rôzne druhy) – zdroj všetkých potrebných živín

