



#ŻyjDobrze



ZDROWE ŻYWIENIE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE

POSTAW NA UROZMAICONĄ I ZBILANSOWANĄ DIETĘ

Urozmaicaj swoją dietę każdego dnia. Pamiętaj, aby Twój talerz był kolorowy – pełen warzyw i owoców. Dorzuć do tego produkty mleczne typu jogurty czy kefiry. Sięgnij po produkty pełnoziarniste.

Codziennie dostarczaj organizmowi produkty bogate w białko - ryby, chude mięso, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych.



ZDROWE ŻYWIENIE





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

RÓWNOWAGA NA TALERZU

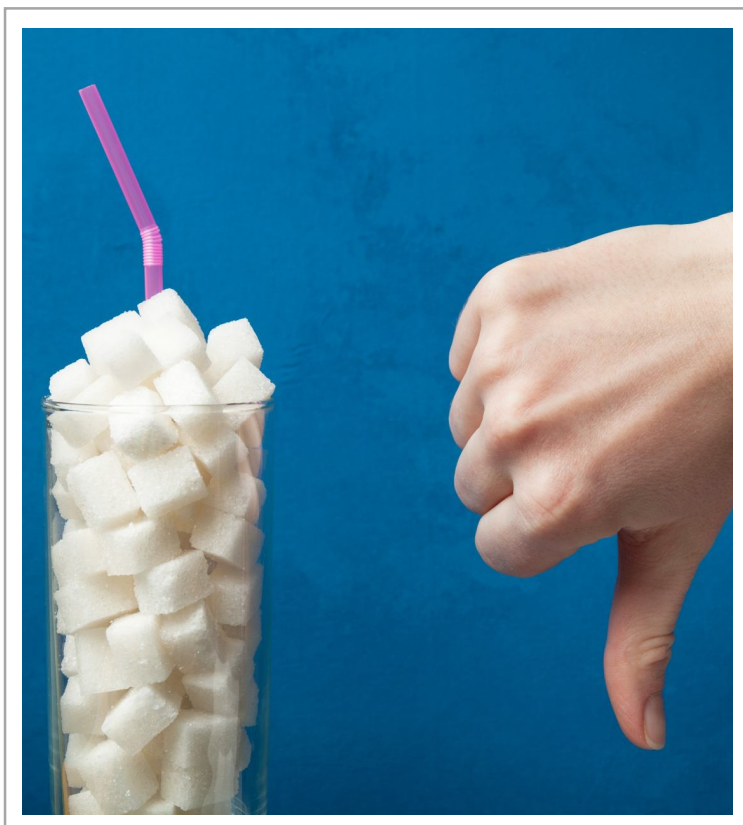
Jedz regularnie (co 3-4 godziny) i bez pośpiechu. Nie popadaj w skrajność, czyli nie objadaj się, ani nie stosuj głodówek. Jeżeli spędzasz czas aktywnie – trenujesz, ćwiczysz – zjedz bardziej kaloryczny posiłek!

Przestrzegaj zdrowych nawyków żywieniowych, a z czasem Twój organizm podziękuje Ci zachowując świetną formę!



ZDROWE ŻYWIENIE





WALCZ Z PODJADANIEM!

Podjadanie słodkich i słonych przekąsek pomiędzy posiłkami nie sprzyja Twojemu zdrowiu.

Pamiętaj, że cukier nie dostarcza wartości odżywczych, a jego nadmiar sprzyja otyłości, próchnicy i problemom skórny.

Jeśli złapie Cię „wielki głód”, sięgnij po owoce, niesolone orzechy, warzywa pokrojone w słupki.

ZDROWE ŻYWIENIE





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



WALCZ Z PODJADANIEM!

Zamiast niezdrowych napojów słodzonych pij wodę lub soki naturalne i koktajle owocowo-warzywne. W miejsce słonych przekąsek postaw na orzechy, ziarna słonecznika, pestki dyni.

Możesz także zrobić własnoręczne chipsy pieczone lub suszone np. z jarmużu czy marchewki.

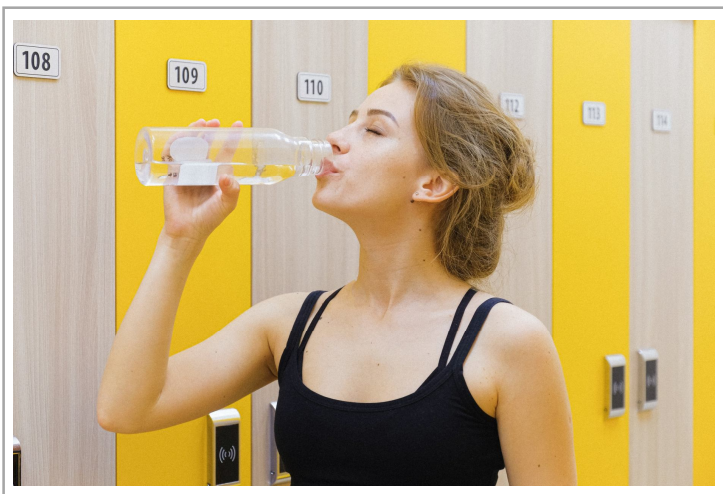
ZDROWE ŻYWIENIE



PIJ WODĘ NA ZDROWIE

Wypijaj codziennie co najmniej 8 szklanek płynów. Zamiast słodkich napojów pij wodę, ponieważ to ona najlepiej gasi pragnienie. Sięgaj po naturalne soki i koktajle przyrządzone z sezonowych owoców i warzyw. Podczas wzmożonego wysiłku fizycznego pamiętaj, aby pić więcej!

Unikaj napojów energetyzujących oraz kawy, ponieważ zawierają kofeinę, która w nadmiarze może szkodzić Twojemu organizmowi.



ZDROWE ŻYWIENIE





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

KUPUJ Z GŁOWĄ

Na zakupy spożywcze wybierz się po posiłku, wtedy nie będziesz kupować „oczami” i zjesz mniej. Staraj się wybierać zdrowe zamienniki słonych i słodkich przekąsek.

Unikaj słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych, szczególnie jeśli masz problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Jedna szklanka napoju słodzonego może zawierać nawet kilka łyżeczek cukru.

Nie kupuj napojów energetyzujących, ponieważ spożywanie ich w nadmiarze może negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie Twojego organizmu!



ZDROWE ŻYWIENIE