



Zasady zdrowego żywienia

- 1** **Spożywaj posiłki regularnie**, najlepiej co 3-4 godziny. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem. Staraj się nie podjadać między posiłkami.
- 2** Staraj się spożywać posiłki w **spokojnej atmosferze, bez pośpiechu**.
- 3** **Dbaj o różnorodność diety**. Sięgaj po produkty jak najmniej przetworzone, sezonowe i świeże.
- 4** **Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety**. Staraj się, aby były obecne w każdym posiłku. Połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce, przy czym warzyw powinno być więcej.
- 5** Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, makarony, ryż) powinny stanowić element większości posiłków i zajmować ok. ¼ talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**.
- 6** **Dbaj o codzienne spożycie produktów będących źródłem białka**. Włącz do diety chude mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne oraz rośliny strączkowe (np. fasolę, soczewicę, ciecierzycę).
- 7** **Uzupełnieniem codziennej diety powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego**. Szczególnie zalecane - oliwa z oliwek, orzechy, pestki, nasiona, awokado, będące źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych o działaniu przeciwzapalnym.
- 8** **Ogranicz produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych** (m.in tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło, smalec) **i tłuszczów trans** (m.in twarde margaryny, stodycze, słone przekąski, żywność typu fast food).
- 9** **Ogranicz dosalanie potraw i wybieraj produkty o niższej zawartości sodu**. Zamiast soli możesz używać świeżych lub suszonych ziół (np. natka pietruszki, koperek, bazylija, oregano) oraz przypraw (np. papryka, kurkuma, czosnek, imbir).
- 10** **Wypijaj minimum 1,5-2 l płynów dziennie, głównie wody**. Słodzone napoje postaraj się zastąpić płynami bez dodatku cukru (np. woda, herbata, zioła).
- 11** **Czytaj etykiety produktów spożywczych**. Zwracaj uwagę na skład oraz zawartość, szczególnie cukru, soli i tłuszczu. Produkty z krótszym i prostszym składem są zazwyczaj zdrowsze.
- 12** **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną, minimum 30 minut każdego dnia**. Aktywność fizyczna wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz stanowi element prewencji rozwoju wielu chorób. Rodzaj aktywności dostosuj do swoich preferencji i możliwości.
- 13** **Dbaj o odpowiednią ilość i jakość snu**. Sen jest niezbędny dla regeneracji organizmu i utrzymania zdrowej masy ciała. Staraj się spać 7-9 godzin każdej nocy.