

Czym jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie to styl życia, który pozwoli nam w pełni odżywić nasz organizm.

To jedzenie, które zaspokoi nasz głód, poprawi samopoczucie, a jednocześnie uzupełni wszelkie niedobory. Choć dla wielu witaminy, minerały i usuwanie toksyn to głupstwo, bez tego ciało nie może sprawnie przeprowadzać wszelkich reakcji chemicznych. W rezultacie tyjemy, nie możemy schudnąć, narzekamy na senność, złe samopoczucie, a nasza skóra, włosy i paznokcie woła o pomstę do nieba.

Zdrowe odżywianie to nie jakaś paranoja, a logiczne podejście do swojego trybu życia.

To zjedzenie kawałka czekolady jeśli masz ochotę i uświadomienie sobie, że pożyć na mrożonkach za długo się nie da (a już na pewno nie tak, by zachować dobrą kondycję zdrowotną).

Nie katuj się!

Każda z takich diet ma swoje wady i zalety, każdy będzie na niej funkcjonował nieco inaczej. Jeśli zwyczajnie nie czujesz tego klimatu – lepiej odpuść.

Małe kroki

Jedyną szansą na sukces jest wprowadzanie małymi krokami produktów zdrowych, zamienianie tłustych przekąsek na nieco zdrowsze odpowiedniki, aż do momentu, kiedy będziemy w stanie wybierać w pełni świadomie, nie płacząc, że zabrano nam kawałek pizzy i już nigdy go nie będziemy mogli zjeść.

Dostarcz ciału wszystkiego, czego potrzebuje.

Najbardziej istotne w zdrowym odżywianiu jest to, by dostarczyć ciału wszystkich niezbędnych makroskładników, witamin i minerałów. Weź pod uwagę, by codziennie zjeść białko w postaci mięsa, twarogu, serka wiejskiego, warzywa strączkowego, sera, mleka bądź innego jego źródła – ważne żeby było.



Katarzyna Piechnik