

Szanuj zdrowie należycie, bo
jak umrzesz – stracisz życie.

Aleksander Fredro



Prawidłowe odżywianie



Piramida Żywienia

Słodycze i napoje słodzone oraz słone przekąski



Oleje, tłuszcze i orzechy



Mleko i jego przetwory, ryby, jaja oraz mięso



Produkty zbożowe, ziemniaki i rośliny strączkowe



Warzywa i owoce



Płyny



Chcesz być zdrowy i młody , to pij dużo wody

Przeciętny, zdrowy człowiek żyjący w umiarkowanym klimacie potrzebuje według naukowców 2 litrów wody każdego dnia w różnych postaciach. Woda znajduje się w chudym mięsie ale również w warzywach (aż 95%)



WODA

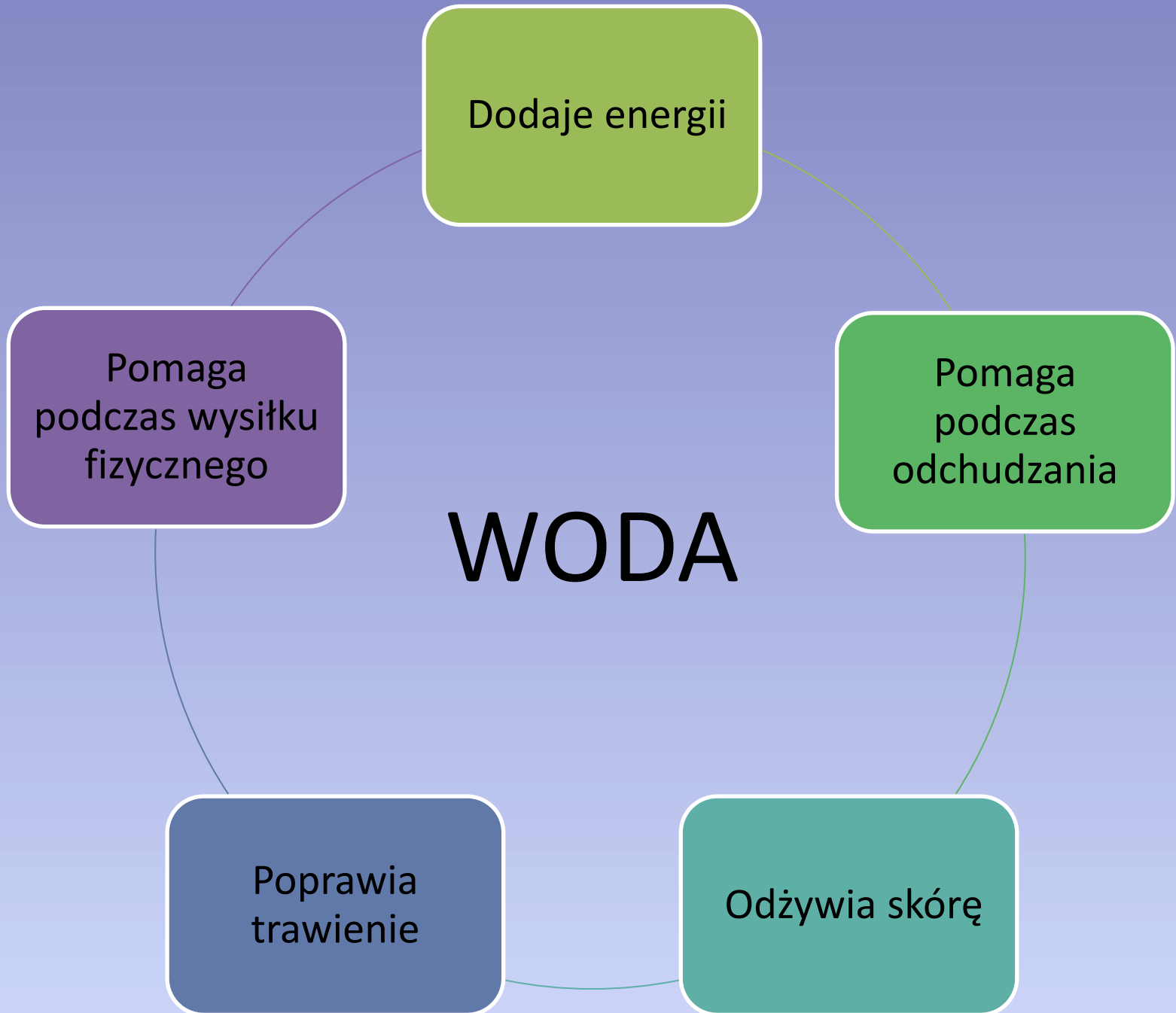
Dodaje energii

Pomaga
podczas
odchudzania

Pomaga
podczas wysiłku
fizycznego

Odżywia skórę

Poprawia
trawienie



Zasady dobrego odżywiania!

MYŚL POZYTYWNI
ĆWICZ CODZIENNIE
JEDZ ZDROWO
PRACUJ CIĘŻKO
BĄDŹ TWARDY!
MARTW SIĘ MNIEJ
TAŃCZ WIĘCEJ
KOCHAJ CZĘŚCIEJ
BĄDŹ SZCZĘŚLIWI!

elgama.pl



1. Urozmaicenie – Stosowanie najróżniejszych składników, które dostarczą nam całej palety witamin i substancji odżywczych.



2. Umiarkowanie – zaleca się spożywanie 4-5 posiłków o umiarkowanej wielkości dziennie.



Spożywając 5 posiłków dziennie w odpowiednich odstępach czasu zapewniamy sobie dobre samopoczucie, właściwy poziom wydzielania insuliny i brak gwałtownych skoków poziomu glukozy co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Powinno ono dostarczać największego dziennego zapotrzebowania energetycznego .

3. Uregulowanie – staraj się zachować regularność w wielkości i częstotliwości spożywanych posiłków. Zaleca się spożywanie posiłków co 3-4 godziny, a ostatni z nich powinien być zjedzony 2-3 godziny przed snem.



4. Uprawianie (sportu) - pamiętaj o regularnej dawce wysiłku fizycznego.



50

powodów dla, których warto trenować

1. Poprawiają humor.
2. Poprawiają zdolność uczenia się.
3. Podnoszą naszą samoocenę.
4. Utrzymują nasz mózg w dobrej kondycji.
5. Sprawiają, że nasze ciało jest w formie i zręczne.
6. Poprawiają nasze zdrowie psychiczne.
7. Zwiększają naszą odporność.
8. Redukują stres.
9. Uszczęśliwiają nas.
10. Spowalniają procesy starzenia.
11. Poprawiają odcień i kolor skóry.
12. Poprawiają nasz sen.
13. Zapobiegają udarom.
14. Polepszają zakres funkcjonowania stawów.
15. Zwiększają siłę mięśni.
16. Łagodzą niepokój, obawy.
17. Poprawiają pamięć.
18. Pomagają kontrolować uzależnienia.
19. Zwiększają kreatywność.
20. Zwiększają naszą produktywność i efektywność.
21. Poprawiają wygląd naszego ciała.
22. Dodają nam pewności siebie.
23. Pozwalają nam być skoncentrowanymi w życiu.
24. Zmieniają nasze nawyki żywieniowe.
25. Przedłużają naszą długość życia.
26. Wzmacniają kości.
27. Wzmacniają nasze serce.
28. Poprawiają naszą postawę.
29. Zapobiegają przeziębieniom.
30. Polepszają nasz apetyt.
31. Poprawiają poziom cholesterolu.
32. Zmniejszają ryzyko zachorowania na raka.
33. Obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi.
34. Zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę.
35. Pomagają walczyć z demencją.
36. Łagodzą bóle pleców.
37. Zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy.
38. Pomagają walczyć z depresją.
39. Zapobiegają utracie mięśni.
40. Zwiększają energię oraz wytrzymałość.
41. Pozwalają poprawiać nasze sportowe wyniki i osiągać cele.
42. Zwiększają odporność na ból.
43. Poprawiają równowagę i koordynację ruchową.
44. Zwiększają transport tlenu do komórek.
45. Poprawiają koncentrację.
46. Pomagają nam się kontrolować i pilnować.
47. Redukują zmęczenie i znużenie.
48. Zwiększają popęd seksualny, jak i pozwalają czerpać więcej satysfakcji z seksu.
49. Sprawiają, że nasze życie jest znacznie bardziej ekscytujące.
50. **POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA!**



5. Unikanie (nadmiaru, używek , stresu)
6. Uśmiechnij się - w końcu to podstawa sukcesu w każdej dziedzinie!



KONIEC

Od tego co jesz i pijesz
zależy to , jak długo żyjesz

