

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Овощи

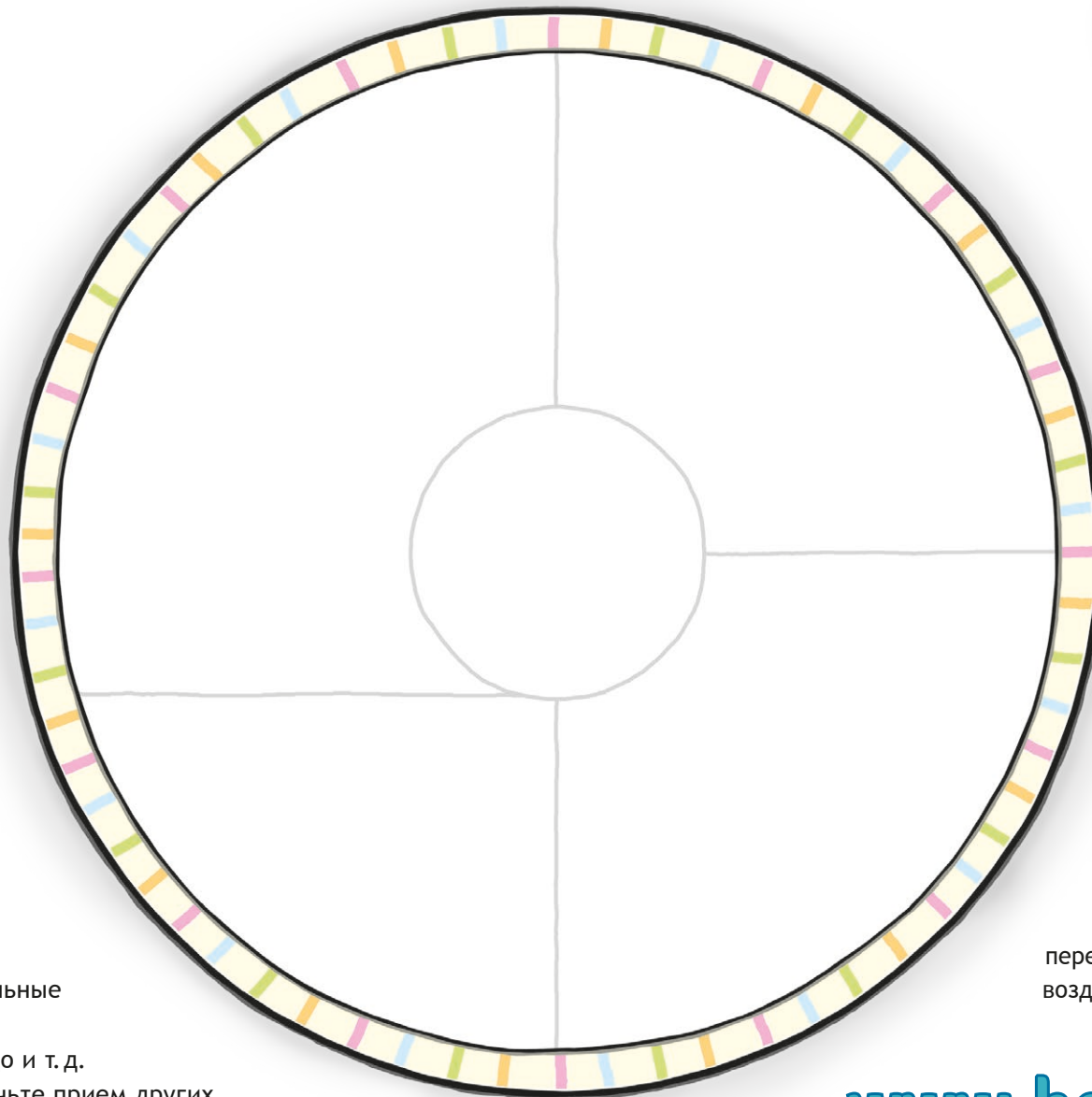
Чем больше Вы съедите разнообразных овощей, приготовленных разными способами, тем лучше. Картофель-фри к овощам не относится.

Фрукты

Фрукты составляют вторую четверть объема пищи. Самыми здоровыми и питательными являются сезонные фрукты разных видов и цвета. Прием фруктов можно заменить приемом овощей.

Масло и жиры

Масло и жиры самые питательные в супер здоровых продуктах, как например, орехи, авокадо и т.д. Не ешьте маргарин и ограничьте прием других промышленно выпускаемых жиров и масел.



Жидкость

Жидкость лучше всего в виде чистой воды и несладкого чая. Сладкие напитки и чай лучше всего полностью исключить.

Полисахариды

Полисахариды самые лучшие в натуральном виде. Например, пшено, овсянка, ржаной хлеб из теста на закваске или дикий рис. Важно ограничивать прием изделий из некачественной белой муки.

Белок

Белок вы получаете из рыбы, бобовых, орехов, семечек, кисломолочных продуктов, яиц или мяса. Большинству из нас полезна высокая доля растительных источников белка. Выбирайте по своему вкусу и философии питания.

Стиль жизни

Отдавайте предпочтение натуральным продуктам перед полуфабрикатами. Важно движение на свежем воздухе, достаток сна, друзья и хорошее настроение!