

DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ ZDROWEGO ŻYWIENIA

(autorzy: uczestnicy zgrupowania w Żywcu, 21-27.04.2014 r.)

Zdrowe żywienie polega na dokonywaniu wyborów i kierowaniu się zdrowym rozsądkiem.

1. Jemy **różnorodnie i kolorowo**.
2. Jemy pięć razy dziennie małymi porcjami i systematycznie - **trenuj jelita tak jak trenujesz mięśnie**.
3. Jemy **węglowodany i tłuszcze** bo są źródłem energii. 1 kilogram tłuszczu zawiera około 7000 kcal (na jednym treningu spalamy 300-500 kcal), ale pamiętamy, że „tłuszcze spalają się w ogniu węglowodanów.”
4. Uzupełniamy **białko** w diecie. **Białka** to budulec mięśni, hormonów, enzymów, ale nie źródło energii (źródłem mogą być tylko jak wyczerpią się węglowodany). Białka nie da się magazynować, dlatego jemy je każdego dnia.
5. Jemy **warzywa i owoce**, by dostarczyć witaminy i błonnik. Warto jeść te, które rosną w naszym ogródku lub naszego sąsiada ☺ (np., pani Gosi) oraz polskiego pochodzenia. Dopiero na końcu te importowane. Uważajmy na owoce pryskane i sztucznie uprawiane!
6. Jemy **suszone owoce, gdyż** neutralizują PH (w przeciwieństwie do niektórych surowych) i dają energię.
7. **Nie jemy** produktów:
 - nachalnie reklamowanych
 - przeterminowanych
 - zawierających w składzie skomplikowane nazwy
8. Warto jeść produkty z **krótką datą ważności**, ponieważ mamy pewność, że zawierają one mniej konserwantów.
9. Pijemy **regularnie wodę**, im więcej zawiera ona anionu wodorowęglanowego HCO_3^- , tym jest lepszej jakości.
10. **Ostatni posiłek** spożywamy minimum 2 godziny przed snem.