magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 2. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Desatero pevného zdraví - ve zdravém těle zdravý duch

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Desatero-pevneho-zdravi---ve-zdravem-tele-zdravy-duch__s10012x10173.html

Desatero „Vím, co jím“ přispívající k udržení dobrého zdraví. I malá změna ve stravování může přispět ke zlepšení tělesné i psychické pohody. Stačí změny zařazovat postupně, pomalu a dopřát si času, než si tělo zvykne. Až pak začít měnit něco dalšího, co přispěje k lepším a hlavně zdravějším návykům životního stylu.

Zdroj: Ilustrační foto z iStock

1. **Ve zdravém těle zdravý duch** - starejte se aktivně o své zdraví a udržujte si správnou tělesnou hmotnost. Díky tomu budete odolnější vůči nemocem a budete lépe odolávat stresu.
2. Přemýšlejte o tom, co jíte, a **vybírejte potraviny s výhodnějším nutričním složením**. Jen tak bude Vaše strava pestrá a vyvážená.

3. **S výběrem vhodných potravin vám pomůže logo „Vím, co jím“.** To označuje potraviny obsahující minimum látek, které bychom měli v jídelníčku omezovat (nasycené mastné kyseliny, trans mastné kyseliny, sodík nebo přidané cukry).
4. Snažte se zařadit zeleninu nebo ovoce ke každému jídlu. Tak zvládnete dodržet doporučení odborníků **„5 porcí ovoce a zeleniny denně“.** Neopomíjejte ani luštěniny (fazole, hrách, čočku).
5. **Vybírejte celozrnné produkty** (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.
6. **Volte dobré tuky – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené.** Maso, masné produkty a mléčné výrobky vybírejte s nižším obsahem tuku.
7. **Omezujte sůl.** Pro zlepšení chuti pokrmů ji nahraďte bylinkami a kořením.
8. **Dodržujte pitný režim** a přednost dávejte vodě, neslazenému čaji a nízkoenergetickým nápojům.
9. **Pravidelně se aktivně hýbejte** (alespoň 30 minut každý den).
10. **Nepřepínejte se a najděte si čas pro relaxaci.**

Více najdete na www.vimcojim.cz.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz