Posjeta ljekaru moje je zdravlje opet pokrenula s nulte

WWW.LIFEDEPENDSONIT.COM

savjeti za pametnu

Važno je da jedeš uravnoteženu i raznovrsnu hranu da bi održao/la energiju i zdravlje!

- Jedi više voća i povrća. Na radnoj površini u kuhinji ili u hladnjaku drži zdjelu s cijelim komadima voća. Kupuj sušeno, zamrznuto ili konzervisano voće (i vodi ili soku) za grickanje između obroka. Kupuj svježe povrće koje je u sezoni. Manje je skupo i vjerojatno najboljeg okusa. U štrucu od mljevenog mesa ili jela od integralne tjestenine dodaj narendanu mrkvu ili tikvice.

- Koristi obrano mlijeko ili mlijeko s 1% mliječne masnoće. Ukusno je uz obrok, u izmiksanim mliječnim napitcima, kavi s mlijekom ili zobenim pahuljicama.

- Češce biraj krto (nemasno) meso i perad. Izaberi dijelove mesa od butine ili debelog reza mesa, kao što su donji dio karmenadla ili meso od vršaka uz hrptenjaču. Variraj izbor bjelančevina tako da jedeš više ribe, mahunarki, graška, orašastog voća i sjemenki. Meso preskoči. Učini mahunarke svojim glavnim jelom.

- Jedi manje zasićenih masnoća, triglicerida i holesterola, soli (natrija) i dodanih šećera. Izaberi masnoće koje se nalaze u ribi, orašastom voću i biljnim uljima. Ta hrana predstavlja dobar izvor mononezasićenih i polinezasićenih masnoća. Zelenoj salati dodaj orahe ili "pecan" orahe.

POSLODAVAC AFIRMATIVNE AKCIJE/
USLUGE OBEZBJEĐENE NA NEDISKRIMINATOVNOM OSNOVU.