



Zdrowy styl
życia

Jesteś tym, co jesz


podstawą zdrowego stylu życia jest urozmaicona i cenna w składniki odżywcze dieta.




Mówimy TAK :

- warzywom i owocom
- ciemnemu pieczywu
- rybom
- nabiałowi
- dobrej jakości olejom

Mówimy NIE



słodyczom (batony,
drożdżówki, ciastka z
dwuletnim terminem
przydatności do
spożycia)



przekąskom typu:
chipsy, obficie solone
orzeszki czy paluszki

Częste opuszczanie śniadania i zamienianie ich na obfite kolacje również nie sprzyja zdrowiu.



Zamiast odpoczywać, organizm wydatkuje energię na strawienie tego, czym zapchaliśmy żołądek.

Racjonalne żywienie nie ma nic wspólnego z wyniszczającymi dietami i głodówkami !!!



NIE wolno się wam odchudzać
(jeśli macie nadwagę, każda decyzja o
odchudzaniu powinna być skonsultowana
z lekarzem)



W zdrowym ciele zdrowy duch!

uprawianie sportu jest niezbędne!

Korzyści z uprawiania sportu:

✓ dotleniony mózg

✓ sprawne stawy

✓ dobre samopoczucie

✓ lepsza kondycja





Spać kamiennym snem

nasz organizm regeneruje się podczas snu !

co to znaczy zdrowy sen ?

naukowcy udowodnili, że najefektywniejszy jest odpoczynek przed północą

lepiej położyć się wcześniej i wstać skoro świt, niż pójść spać po północy, a potem wylegiwać się do południa



spokojny sen mogą zakłócić

urządzenia elektroniczne,
szczególnie te z
migającymi, kolorowymi
światełkami



jeśli na parapecie obok
twojego łóżka znajduje się
migający, niebieski router -
wyłącz go.



Jeśli zdrowe odżywianie, sport i spokojny sen staną się Twoimi nawykami, prawdopodobnie nie grozi wam otyłość, zadyszka, poczucie ciągłego zmęczenia, większa podatność na choroby.



zdrowy styl życia to także wolność od używek!