

## Zdrowe odżywianie - zdrowsze życie

**Zdrowe odżywianie** wbrew pozorom wcale nie jest skomplikowane ani czasochłonne. Jednak najtrudniej jest zacząć. Potem nawyki wchodzą w krew i niczym się obejrzymy, stają się naszym stylem życia. I właśnie o to chodzi! Ale, ale... nie od razu Kraków zbudowano, więc najlepiej będzie zacząć wprowadzać małe zmiany, ale powoli i konsekwentnie.

### 7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

-  **1. Wiosenne porządki**  
Uzupełnij niedobór witamin i składników mineralnych w zmęczonym zimą organizmie.
-  **2. Sezonowo znaczy zdrowo**  
Wybieraj produkty uprawiane naturalnie, dostępne w danym okresie i nieprzetworzone.
-  **3. Zaczynj od rana**  
Zaczynj dzień od pełnowartościowego śniadania, które zapewni energię na cały dzień – owsianki, omeleta lub jogurtu z dodatkiem świeżych owoców.
-  **4. Warzywa i owoce 5 razy dziennie**  
Najlepiej na surowo, mają najwięcej witamin. Możesz też sporządzić z nich naturalne przekąski – chrupiącą marchew z dipem lub humusem.
-  **5. Zdrowe grillowanie**  
Wybieraj najzdrowsze formy obróbki termicznej potraw – grillowanie lub pieczenie.
-  **6. Zastąp słodkie owocami**  
Najlepsze będą owoce dostępne sezonowo: truskawki, czereśnie, brzoskwinie, poziomki.
-  **7. Spożywaj odpowiednią ilość płynów**  
Oprócz wody, także herbaty ziołowe oraz świeżo wyśkane soki np. z grejrutów i pomarańczy.

### 6 ZMIAN NA ZDROWSZE ŻYCIE

-  **MNIEJ MIĘSA**  
 **WIĘCEJ WARZYW**
-  **MNIEJ CUKRU**  
 **WIĘCEJ OWOCÓW**
-  **MNIEJ SIEDZENIA**  
 **WIĘCEJ AKTYWNOŚCI**
-  **MNIEJ ENERGETYKÓW**  
 **WIĘCEJ WODY**
-  **MNIEJ PRACY**  
 **WIĘCEJ SNU**
-  **MNIEJ GOTOWYCH PRODUKTÓW**  
 **NAUCZ SIĘ GOTOWAĆ!**

7/101WATER.PL