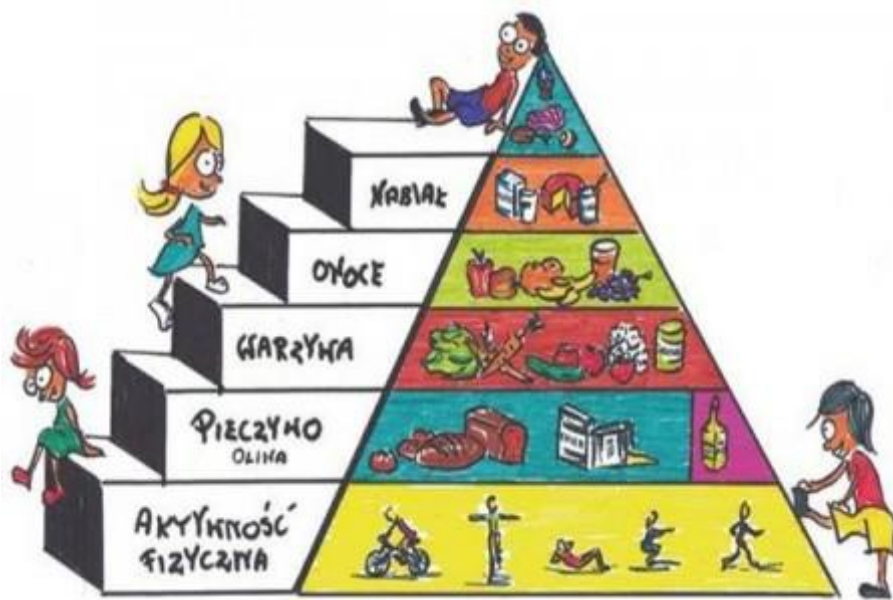


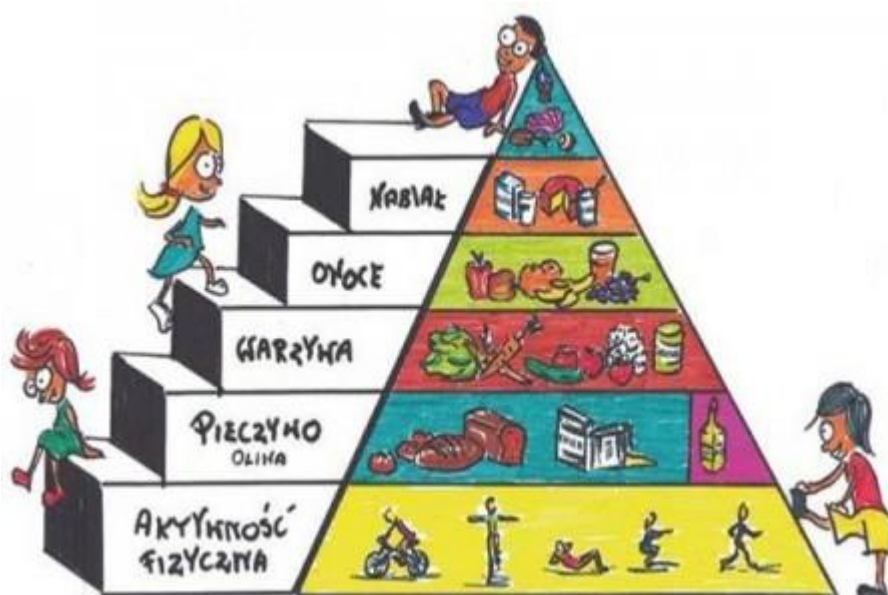


Co
w 4

szeleści ...

WYDANIE WIOSENNE NR 3/2018

TRZYMAJ FORMĘ !!!



Oto najważniejsze zasady zdrowego odżywiania:

1. Spożywaj dużo warzyw i owoców.
2. Jedz regularnie - najlepiej 5 posiłków dziennie.
3. Wzbogać swoją dietę o różnorodne produkty.
4. Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów.

5. Nawodnij prawidłowo swój organizm, dziennie pij przynajmniej 1,5 l wody.
 6. Unikaj sklepowych słodczy.
 7. Korzystaj z soli jak najrzadziej.
 8. Zamień smażenie na pieczenie.
 9. Ogranicz maksymalnie spożycie mięsa.
 10. Zmień swoje nawyki żywieniowe.
- Staraj się ćwiczyć codziennie lub chodzić na długie spacery, bez względu na to, czy chcesz zrzucić nadwagę, czy tylko utrzymać dotychczasową formę.
 - Ruch wzmacnia serce, poprawia, krążenie, pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zrzucić zbędne kilogramy.
 - Pamiętaj, że wysiłek powinien być dobrany do stanu zdrowia i możliwości. Osoby zdrowe mogą wybrać aktywność, którą najbardziej lubią, w razie przewlekłej choroby dobór aktywności należy skonsultować z lekarzem.



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI

