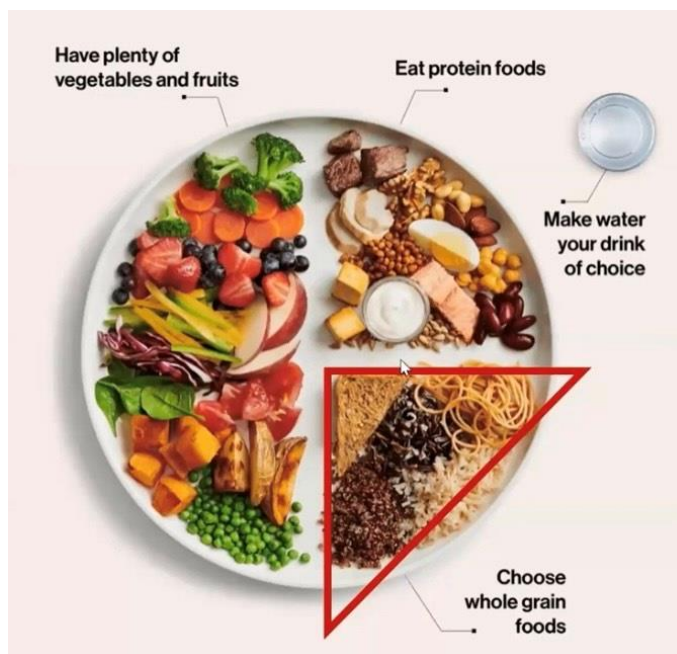


AUKSINĖS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS:

1. Mažinkite cukraus vartojimą, saldumynus, pyragus, tortus.
2. Mažinkite rafinuotų angliavandenių vartojimą, tokių kaip baltų miltų kepiniai, sausainiai.
3. Valgykite daugiau ankštinių (pupelių, lęšių, avinžirnių), 2-3 kartus į savaitę.
4. Valgykite ryžius (rudus, raudonus, laukinius), viso grūdo avižas ir grikius, kynvą, miežius, soras, perlines kruopas.
5. Valgykite daugiau žalių, šakninių, lapinių daržovių, tokių kaip brokoliai, špinatai, žaliosios pupelės, paprika, salotos, morkos, burokėliai, saldžios bulvės.
6. Kasdieną valgykite įvairias uogas, vaisius (vaisių 1-2).
7. Kasdieną mitybą praturtinkite riebalais, alyvuogių aliejumi, avokadu, riešutais, sėklomis.
8. Kasdienę mitybą praturtinkite antioksidantais: ciberžole, cinamonu.
9. Gerkite daugiau skysčių – šilto (karštesnio) vandens, žolelių arbatas.
10. Kasdieną papildykite savo mitybą kompleksu vitaminų ir mineralų, vitaminu C ir būtinosiomis Omega 3 (kiekius nustatome asmeniškai per konsultaciją).
11. Venkite kepto, apskrudusio maisto.
12. Mažinkite perdirbtos mėsos vartojimą ir produktų su konservantais.
13. Raudonos mėsos valgykite tik 1-2 kartus į savaitę, keiskite savaitėje kita mėsa.
14. Žuvį valgykite 2-3 kartus į savaitę.
15. Venkite kofeino po 16 val. (sportiniai gėrimai, juoda arbata, kava).
16. Stenkitės turėti 3 sočius valgymus, su baltymais, riebalais, daržovėmis, kad nekiltų noras užkandžiauti.
17. Rinkite spalvas lėkštėje, stenkitės, kad vasaros laike turėtumėte bent 5, o žiemos laike 2-3 spalvas valgymo metu.
18. Meskite rūkyti ir mažinkite alkoholio vartojimą.



Linkėjimai, Natalija

www.sveikata.skonioburtai.lt

info@skonioburtai.lt

Ir visada lauksiu Jūsų žinučių kilus klausimams

skoni
BURTAI

Daugiau šypsokitės, būkite gryname ore, judėkite.

