

PAMIĘTAJ!

- Spożywaj regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, wybieraj zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- Unikaj stodkich napojów oraz stodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, unikaj stonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie).
- Wypytaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

PAMIĘTAJ!

- Spożywaj regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, wybieraj zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- Unikaj stodkich napojów oraz stodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, unikaj stonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie).
- Wypytaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.