

JAK ZADBAĆ O DIETĘ?

SPOŻYWAJ MAŁE, REGULARNE POSIŁKI

(5-6 DZIENNIE)



Połowę posiłku
powinny stanowić
warzywa i owoce



Zadbaj o źródło białka
w każdym posiłku
(chude mięso,
jajka, ryby, nabiał)



Wybieraj
pełnoziarniste
produkty zbożowe



Spożywaj **3 porcje**
produktów
mlecznych dziennie



Nie zapomnij
o **zdrowych tłuszczach:**
rybach, orzechach i nasionach!



ZREZYGNUJ Z:



Alkoholu



Cukru



Soli



Mocnych naparów
kawy i herbaty



Przetworzonych produktów mięsnych
tłustych produktów zwierzęcych
(np. smalcu, masła, boczku, słoniny)
**na rzecz oliwy z oliwek, oleju
rzepakowego, orzechów i nasion**



Pij co najmniej 2 litry
płynów dziennie,
a leki popijaj wyłącznie wodą

Nie zapomnij o suplementacji
witaminy D: od 2000 do 4000 iu
każdego dnia!