

Zásady zdravého stravování

1) Jím vyváženou stravu

Všechny skupiny potravin.

2) Jím dostatek zeleniny a ovoce

Aspoň **400-600 g** denně, více zeleniny.

3) Hlídám cukr

Omezují slazené nápoje a sladkosti.

Přidaný cukr do 10% denního kalorického příjmu.

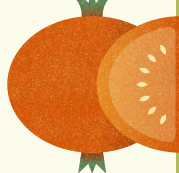
4) Hlídám sůl

Doporučení **do 5 g** denně. Omezují uzeniny a slané pochutiny. Jídlo **nedosolují**.

K dochucení použijí **bylinky**.

5) Dostatečně piju

Hlavně **vodu** - 2 - 2,5 L za den. **Alkohol výjimečně**.



6) Jím dostatek vlákniny

Doporučení je **30 g** denně. Podporuje **trávení** a **zdraví střev** (celozrnné přílohy, zelenina, ovoce, luštěniny).

7) Denně konzumuji mléčné výrobky

Zdroj **vápníku** a **bílkovin**. Podporují **zdraví střev**. Ideálně **zakysané, nedoslazované**.

8) Používám zdravé tuky

Olivový a řepkový olej, tučné ryby, ořechy. **Omezují nasycené** (uzeniny, tučné maso). **Vyhýbám se trans-tukům** (fast food, smažené).

9) Jím pravidelně

3-5 porcí denně. 3x **hlavní jídlo**, 1-2 **svačiny** mezi hlavní jídla (udržím si tak stabilní hladinu cukru v krvi a **předejdu přejídání**).

10) Jím kvalitní bílkoviny

Libové maso, ryby, vejce, luštěniny. **Ryby** bohaté na **omega-3** mastné kyseliny jím ideálně **2x týdně** (např. losos, makrela, tuňák ve vlastní šťávě). **Luštěniny** aspoň **1x týdně**.

11) Zpracované potraviny jím výjimečně

Hotová a instantní jídla, chipsy a fast food mají mnoho **solí**, přidaného **cukru** a **umělých přísad**.

12) Moje strava je pestrá

Různé potraviny - **střídám** různé **barvy** a **typy** - mám tak příjem **široké škály živin**.

13) Hlídám si velikost porcí

Přejídání může vést k **přibývání** na váze, i když jde o zdravé potraviny. Používám **menší talíře** nebo si hlídám svůj **pocit sytosti**. **Nejím** z nudy.

14) Vařím si doma

Mám **kontrolu** nad **ingrediencemi** a **způsobem přípravy** (např. omezení tuku a solí, vaření místo smažení).

15) Jím vědomě

Věnuji jídlu **pozornost**, jím **pomalou** a vyhýbám se **rozptylování** (např. sledováním televize), abych lépe **vnímal*a** hlad a **sytost**.

