



ZMIEN SWOJE PRZYZYCZAJENIA

Odchudzanie = zmiana nawyków żywieniowych (na całe życie).

Zamień jeden nawyk negatywny na nowy pozytywny. Rób to powoli, małymi krokami. Jedz regularnie co około 4 h gdyż zapobiega to napadom głodu.

Pamiętaj! Warzywa mają bardzo niską gęstość energetyczną (czyli mało kalorii) dlatego zaczynaj od nich budowanie posiłku.



Polska
smakuje

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy sektora”



Żywnościowe PÓDEJŚCIE DO OTYŁOŚCI

Od lat obserwujemy znaczny wzrost występowania nadwagi i otyłości. Problem zaczyna dotyczyć coraz częściej ludzi młodych. W konsekwencji obniża się średnia wieku zachorowalności na choroby układu krążenia i cukrzycę. Kluczem do zachowania prawidłowej masy ciała jest właściwy sposób odżywiania się, gdzie połowę talerza zajmują warzywa i owoce.





Pełnoziarniste produkty zbożowe, mini kiwi, pomidory oraz skórka owoców (UWAGA: nie obieraj jabłek!) i warzyw dostarczają błonnika nierozpuszczalnego. Chłonie on w jelitach wodę i zwiększając swoją objętość w żołądku daje szybsze uczucie sytości co zapobiega przejadaniu się.



Błonnik rozpuszczalny, którego w dużej mierze źródłem są warzywa (papryka, brukselka, kalarepa, marchewka) i owoce (gruszki, jabłka, śliwki) z kolei odpowiada za dłuższe utrzymanie owej sytości i pozytywnie wpływa na redukcję masy ciała.



Pamiętaj by poza świeżymi warzywami sięgać także po **kiszonki**. Są źródłem bakterii probiotycznych, które pomagają utrzymać prawidłową mikroflorę jelit. Zaburzony mikrobiom może być jedną z przyczyn otyłości.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



FILIŻANKA Z MINIKIWI



Chude mięso, ryby, strączki, produkty zbożowe, nabiał i jaja są źródłem kompleksu witamin z grupy B. Odgrywają one kluczową rolę w procesach metabolicznych. Są niezbędne między innymi do tego by organizm wykorzystywał energię z pożywienia zamiast ją magazynować.



Pestki, orzechy, nasiona są skoncentrowanym źródłem kalorii. Należą do produktów o wysokiej gęstości odżywczej i energetycznej co oznacza, że można po nie sięgać ale z umiarem.



Ziemiaki, pieczywo czy makaron nie powodują tycia! Wzrost masy ciała to efekt dodatniego bilansu energetycznego czyli sytuacji kiedy więcej kalorii dostarczasz niż wydatkujesz.