

Zasady zdrowego odżywiania i higieny życia, nie tylko w okresie izolacji

Przekazujemy kilka porad na temat higienicznego stylu życia i prawidłowego odżywiania. Ich stosowanie pomoże Wam zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

1. Jedzcie regularnie 5 posiłków i pamiętajcie o częstym picu wody.
2. Jedzcie różnorodne warzywa i owoce, jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedzcie produkty zbożowe, a zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pijcie co najmniej 3 – 4 szklanki mleka dziennie (można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem lub częściowo - serem).
5. Jedzcie chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybierajcie tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywajcie słodkich napojów oraz słodczy (zastępujcie je owocami i orzechami).
7. Nie dosalajcie potraw i ... ostrożnie ze słonymi przekąskami i fast foodami.
8. Bądźcie aktywni fizycznie przez co najmniej godzinę dziennie i do 2 godzin ograniczcie oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych.
9. Wysypiajcie się, aby mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzajcie regularnie masę ciała.

Linki do filmików o higienicznym stylu życia i prawidłowym odżywianiu

- Piramida zdrowego żywienia według Pascala Brodnickiego:
<https://www.youtube.com/watch?v=WfJSjDTkkYk>
- Budujemy odporność naturalnymi sposobami:
<https://www.youtube.com/watch?v=qYpCEi3cuGs>
- Wirtualna lekcja wychowania fizycznego:
<https://www.youtube.com/watch?v=qREggFYxl-Q>