

# 5 Filarów Zdrowego Odżywiania

5 WAYS TO IMPROVE YOUR HEALTH THROUGH PROPER DIET



## 1.) CZERP WSZYSTKIE SKŁADNIKI ODŻYWCZE Z NATURALNEJ ŻYWNOŚCI

Podstawą zdrowego odżywiania jest dostarczanie organizmowi witamin, minerałów i makroskładników poprzez pełnowartościowe jedzenie, a nie suplementy.

## 2.) WSZYSTKO Z UMIAREM

Zasada równowagi to jeden z najważniejszych elementów zdrowego podejścia do żywienia.

Każdy produkt może mieć swoje miejsce w diecie, o ile zachowany jest umiar.



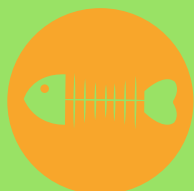
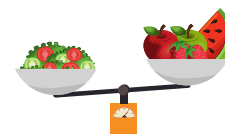
## 3.) JEDZ PRODUKTY NIEPRZETWORZONE - NAJLEPIEJ EKOLOGICZNE

Twoja dieta powinna opierać się na pełnowartościowych, naturalnych produktach: warzywach, owocach, ziarnach, roślinach strączkowych, orzechach, rybach i dobrej jakości mięsie.



## 4.) JEDZ ZBILANSOWANE POSIŁKI - UNIKAJ DIET ELIMINACYJNYCH

Organizm potrzebuje różnorodnych składników odżywczych: węglowodanów, tłuszczów i białka - wszystkie pełnią istotną rolę w utrzymaniu zdrowia i wydolności.



## 5.) SKUP SIĘ NA PRODUKTACH BOGATYCH W SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Nie wszystkie kalorie są sobie równe. Postaw na żywność, która odżywia organizm, a nie tylko dostarcza energii.