

Desatero

SPRÁVNÉHO JÍDELNÍČKU

- 1.** Nakupujte kvalitní potraviny v rozumném množství – co nekoupím, to nesním.
- 2.** Jezte pravidelně 3-5x denně.
- 3.** Jezte 4 porce zeleniny a 1-2 porce ovoce denně.
- 4.** Jezte alespoň jeden neslazený zakysaný mléčný výrobek denně (jogurt, kefír).
- 5.** Jezte luštěniny alespoň 1x týdně.
- 6.** Jezte ryby alespoň 2x týdně.
- 7.** Jezte kvalitní tuky – lžíce rostlinného oleje nebo hrst ořechů denně.
- 8.** Jezte potraviny bohaté na vlákninu – celozrnné pečivo a přílohy, vločky apod. Zdrojem vlákniny je také zelenina, ovoce a luštěniny.
- 9.** Dbejte na dostatečný pitný režim – min. 1,5 litru neslazených tekutin denně.
- 10.** Zařazujte změny postupně – vyberte si jeden z výše uvedených bodů, na který se budete následující týden soustředit.

Máte i vy správně sestavený jídelníček?
Vyzkoušejte program Sebekoučink.
Najdete ho na www.stobklub.cz.



Hubněte
zdravě
a natrvalo

