

Ви звикли, що здорове харчування — це їсти несмачну їжу й обмеження калорій? Я розкажу вам, що справжня любов до здорової їжі не лише допоможе покращити якість здоров'я і фігури, а й допоможе розширити свій список улюблених страв.

У здоровому харчуванні головне — це різноманітність страв. Навіщо їсти одні страви з м'яса, овочів, фруктів чи зерна? За всю свою історію людство вигадало десятки тисяч рецептів для тих продуктів, які ви їсте щодня.

Вода — це важливо для організму. Достатня кількість води може суттєво вплинути на ваше самопочуття. Вона допомагає розносити поживні речовини та проводити багато інших процесів, без яких наше життя неможливе. Це як масло, яке заливають у двигун автомобіля, щоб він довго і якісно працював.

Планування перекусів допоможе вам контролювати вагу, не мучачи себе. Здорове харчування не означає, що не можна з'їсти морозиво чи ще щось смачне і шкідливе.

Головне — щоб така їжа не була значною основою вашого раціону. Якщо ви не можете зменшити кількість шкідливого, то маєте бути зосереджені на тому, щоб ваш організм отримував достатньо води, необхідних речовин і вітамінів. А головне, пам'ятайте, що здорове харчування — це не про страждання, це гармонійне, поступове приведення свого харчового раціону до балансу між корисним і шкідливим, у якому мета — знайти компроміс між бажанням і потребою організму.