

# JAK DOBRZE JEŚĆ, BY DOBRZE ŻYĆ

1. Jedzmy **4-5 POSIŁKÓW DZIENNIE**  
(najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia)
2. Zaczynamy dzień **ŚNIADANIEM Z NAJBLIŻSZYMI**
3. Nie zapominajmy o **DRUGIM ŚNIADANIU**
4. Zadbajmy o **RÓŻNORODNOŚĆ**  
– niech na naszych talerzach będzie kolorowo
5. Wybierajmy **PRODUKTY SEZONOWE**, najlepiej **LOKALNE**
6. Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było **WARZYWO LUB OWOC**
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po  
**ORZECHY, PESTKI, OWOCY I WARZYWA**
8. Pijmy **DUŻO WODY**
9. Ostatni posiłek zjadajmy **2-3 GODZINY PRZED SNEM**
10. Jedzmy **ŚWIADOMIE**, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”

Pamiętajmy też o regularnej **aktywności fizycznej**,  
odpowiedniej **dawce snu** i **uśmiechu** co dnia.

