

# 10 ZASAD JAK DOBRZE JEŚĆ, BY DOBRZE ŻYĆ

1. Jedzmy **4-5 posiłków dziennie**, najlepiej o tych samych porach 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. Wybieramy **sezonowe** warzywa i owoce- najlepiej **lokalne**
6. Komponujemy posiłki tak, aby w każdym znalazło się **warzywo lub owoc**
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód sięgajmy po **owoce, warzywa, pestki, orzechy**
8. Pijmy **dużo wody**
9. Ostatni posiłek zjadajmy **najpóźniej 3 godziny przed snem.**
10. Jedzmy **świadomie**, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera i innych „zakłócaczy”

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