

WSKAZÓWKI INTELIGENTNEGO JEDZENIA

WAŻNE JEST TO CO JESZ, ALE RÓWNIE WAŻNE JEST TO JAK JESZ.



1. Jedz w spokojnej atmosferze.
2. Nie jedz, gdy jesteś zdenerwowany.
3. Staraj się jeść raczej na siedząco niż w biegu.

4. Jedz tylko wtedy, gdy jesteś głodny.
5. Poza upalnymi dniami unikaj lodowatego jedzenia i napojów.
6. Nie rozmawiaj w trakcie żucia pokarmów.



7. Jedz spokojnie, nie za szybko i nie za wolno.
8. Następny posiłek jedz, gdy poprzedni został strawiony (odstęp dwóch do czterech godzin przy lekkim posiłku, a co najmniej czterech do sześciu przy cięższym).

9. Jeżeli popijasz posiłek, pij ciepłą wodę.
10. Jedz – gdy tylko jest to możliwe – dania świeżo przyrządzone.
11. Jeżeli masz problemy trawienne, nie jedz za dużo surowych produktów. Gotowane potrawy są łatwiejsze do strawienia.



12. Staraj się łączyć elementy wszystkich smaków w każdym posiłku.
13. Aby poprawić trawienie nie jedz do syta. Pozostaw od jednej trzeciej do jednej czwartej żołądka niewypełnione.
14. Zaraz po posiłku nie podejmuj dużej aktywności fizycznej.



DIETA NATURY

LIDIA PODSKOK
DIETETYK, PSYCHODIETETYK,
TERAPEUTKA RECALL HEALING

www.dietanatury.pl

