



# Studio Masażu i Sportu

Masaż, dietetyka, trening personalny w Krakowie

## W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH



### STAŁE PORY POSIŁKÓW

Stwórz harmonogram posiłków.

Regularność spożywania posiłków jest najistotniejsza podczas zmiany nawyków żywieniowych. Wpływa ona bezpośrednio na rytm biologiczny organizmu, reguluje metabolizm, pomaga w utrzymaniu energii przez cały dzień, organizm nie robi zapasów na „czarną godzinę” w postaci tkanki tłuszczowej, a przez to masa ciała będzie pozostawać pod kontrolą.

### NAWODNIENIE ORGANIZMU

**Kontroluj ilość spożywanej wody.  
Przyjmuje się, że na 1 kg masy ciała  
przypada 30ml wody.**

Organizm człowieka w około 70% składa się z wody. Potrzebujemy jej do większości z procesów zachodzących w naszym organizmie. Jest ona niezbędna do usuwania toksyn (np. z potem/moczem), przyspiesza metabolizm, poprawia percepcję mózgu, reguluje temperaturę ciała)

**WARTO ZAPAMIĘTAĆ**

uczucie głodu często wynika z odwodnienia(!), natomiast uczucie pragnienia jest pierwszym sygnałem odwodnienia organizmu.



### HIGIENA SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

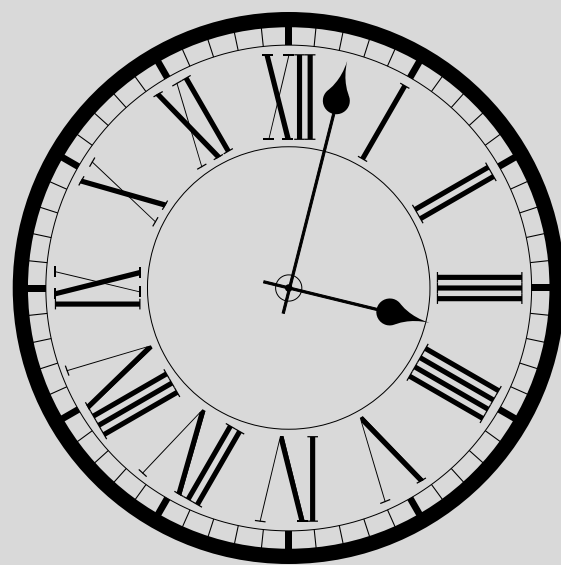
**Zostaw telefon w pokoju, wyłącz TV czy radio. Skup się na tu i teraz.**

Dzięki takiej taktyce zwrócisz uwagę na smakowitość/ teksturę / zapach spożywanych posiłków. Świadomie będziesz kontrolować ilość spożywanej porcji, posiłki staraj się spożywać wolniej, dokładnie zasmakuj każdy kęs każdej potrawy, każdy łyk napoju.

### PRZERWY MIĘDZY POSIŁKAMI

**Zaplanuj przerwy między każdym z  
posiłków.**

Takie działanie sprawi, że organizm będzie miał czas na przetrawienie ostatniego spożytego posiłku oraz chwilę na odpoczynek. Pamiętaj, że każdy kęs, każda mała przekąska nieważne czy jest to kawa z mlekiem, czy owoc czy warzywno, sprawia, że Twój organizm uruchamia cały proces trawienia. W przerwach między posiłkami możesz za to spokojnie pić wodę.



### KOMPOZYCJA POTRAW

Zwróć uwagę, jakie potrawy lubisz najbardziej i sposób ich podania. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, połowę talerza powinny stanowić warzywa oraz owoce. Przemycaj warzywa do każdego posiłku, czy to na słodko czy wytrawnego. Dzięki temu wprowadzisz więcej błonnika, witamin, składników mineralnych do swojej diety, a to z kolei wpłynie na dłuższą sytość, poprawi się perystaltyka jelit, cera wypięknieje, a ogólne samopoczucie poszybkuje w górę :)