

## 10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Witam, drodzy Bursowicze.

Zapewne cieszycie się ze złagodzenia restrykcji związanych z pandemią koronawirusa. Można korzystać z rekreacji w lasach i parkach, ale pamiętajcie o zachowaniu odległości, by się nie zarazić.

Warunkiem zdrowia, jest zdrowy styl życia.

### **Chciałabym więc przypomnieć Wam 10 zasad:**

1. 5 posiłków dziennie
2. Śniadanie najważniejszym posiłkiem dnia
3. Na przekąskę warzywa
4. Uważamy na cukier i kalorie
5. Jemy wolno, dokładnie przeżuając
6. 2 litry wody dziennie
7. Aktywność fizyczna
8. Mniejsze porcje
9. Zdrowe, świeże i nieprzetworzone produkty w diecie
10. Wytrwałość w dążeniu do celu.

Dlaczego najbezpieczniej jeść warzywa? **Bo mają mało kalorii.**

### **Warzywa o mniej niż 30 kcal/100 g:**

- ogórek 14 kcal, - rabarbar 15, - kapusta pekińska, sałata 16,
- cukinia 17, - pomidor 18, - szparagi 20, - rzodkiewka 21,
- cykoria 22, - szpinak 23, - boćwina 24, - bakłażan 25,
- kalafior, kapusta 25, - kalarepa, papryka 27, - brokuły 29.

### **Owoce o wartości kalorycznej mniejszej niż 60 kcal/100 g:**

- arbuz 30 kcal, - porzeczki 31, - truskawki, melon 33, - brzoskwinia 39,
- grejpfrut 42, - nektaryna 44, - żurawina 45, - pomarańcza, śliwki 47,
- agrest 48, - morele 49, - wiśnie 49, - ananas 50, - jagody 51,
- maliny 52, - jabłka 52, - mandarynki 53, - gruszka 55.

### **Jak pić wodę by dobrze nawodnić organizm:**

- godzina 8 - 2 szklanki wody
- 11 - 1 szklanka
- 13 - 2 szklanki
- 16 - 2 szklanki
- 20 - 1 szklanka.

A teraz przykłady kontrastu kalorycznego.

### **Mały batonik - mały grzech**

- Princessa 188 kcal, - Grzesiek 207,
- Bounty 278, - Mars 227, - Snickers 242,
- Lion 204, - Twix 248, - Musli 158.

Baton to mieszanka czekolady, orzechów, karmelu, ciastek lub wafli i innych słodkich, kalorycznych dodatków, oprócz szkodliwego cukru, często mają wzmacniacze smaku i spulchniacze oraz tłuszcze.

Na koniec propozycja 9 codziennych zdrowych nawyków:

- 9 tysięcy kroków
- 8 godzin snu
- 8 szklanek wody
- 6 minut medytacji
- 5 porcji warzyw i owoców
- 4 przerwy od pracy lub nauki
- 5 posiłków dziennie
- 2 godziny bez telefonu przed snem
- 1 aktywność fizyczna.

Pozdrawiam, nie zamartwiajcie się, jeszcze będzie lepiej.

Katarzyna Jankowska