

Zeszłoroczne przedsięwzięcie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem ze strony Polaków! Nasi dietetycy mieli pełne ręce pracy! Z bezpłatnych konsultacji w naszych placówkach skorzystało kilka tysięcy osób. Dietetycy odwiedzali przedszkola, szkoły, urzędy, a także zakłady pracy, gdzie mieli szansę przekazać ważne informacje na temat zdrowych nawyków żywieniowych.

Tegorocznej odsłonie kampanii towarzyszą te same intencje - chcemy zwrócić uwagę na problem nieprawidłowego sposobu odżywiania, jaki stosujemy i utrwalamy w naszych rodzinach. **Akcja trwa w dniach 16 września – 30 listopada.** W tym czasie we wszystkich Centrach Naturhouse można skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z dietetykiem.** Na takim spotkaniu każdy będzie mógł porozmawiać ze specjalistą o problemie nadwagi, sprawdzić swoją masę ciała i określić podstawowe wskaźniki np. zawartość tkanki tłuszczowej czy wody metabolicznej w organizmie. Na zainteresowanych czekają również ciekawe wskazówki dietetyczne oraz inne materiały merytoryczne.

Zmień swoje nawyki na lepsze!

Krok 1: pamiętaj o pełnowartościowym śniadaniu!

Wiele osób pomija ten pierwszy i niezwykle ważny posiłek. Czasami bezwiednie, z braku czasu lub chcąc ograniczyć sumę spożywanego kalorii i traktując to jako sposób odchudzania. Podczas gdy śniadanie to niezbędna dawka energii na początek dnia, którą nasz organizm potrzebuje po dłuższym okresie snu do prawidłowego funkcjonowania. Pomijając je narażamy się na spowolnienie metabolizmu, dekoncentrację, rozdrażnienie itp. Dla dzieci śniadanie jest konieczne na początek aktywnego umysłowo dnia w szkole. Bez śniadania ich mózg nie pracuje wydajnie, przez co przyswajanie wiedzy jest znacznie ograniczone. Poza tym posiłek ten dostarcza niezbędnych składników do prawidłowego rozwoju młodego organizmu.



Korzyści wynikające z jedzenia śniadań:

- zwiększona odporność na stres,
- utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- wzmocniona odporność organizmu,
- lepsze wyniki w nauce i zapamiętywaniu.

Krok 2: drugie śniadanie



Jest równie ważne jak pierwsze śniadanie, a niestety często zastępowane słodyczami, chipsami, słodkimi napojami dostępnymi w automatach lub sklepikach szkolnych, a w pracy kawą i zupami instant w proszku. W pierwszej części dnia jesteśmy nadal aktywni, zarówno umysłowo jak i ruchowo, dlatego zanim nadejdzie czas obiadu, powinniśmy zadbać o kolejną dawkę energii i składników budulcowych tj. białka, błonnika, witamin i minerałów.

Zarówno dzieci, jak i dorośli powinni zabierać do szkoły czy pracy „wyprawkę”, czyli:

- wodę mineralną,
- owoc,
- jogurt,
- dziecko powinno otrzymać dodatkowo kanapkę.

Krok 3: słodycze to Twój wróg!

Są niezwykle kaloryczne i zawierają duże ilości cukrów prostych, które powodują gwałtowne wydzielanie dużych ilości insuliny (hormonu trzustki), a to z kolei pociąga za sobą wiele reakcji, w wyniku których powstają wolne rodniki przyczyniające się do starzenia się naszej skóry i całego organizmu. Poza tym słodycze powodują próchnicę i przyczyniają się do powstania cukrzycy. Popularne łakocie zawierają dodatkowo duże ilości niezwykle szkodliwych tłuszczów trans. Zamiast nich warto sięgać po owoce. Według prowadzonych badań, gdybyśmy wyeliminowali z pożywienia cukry proste, żylibyśmy o 1/3 dłużej! Ponadto im więcej słodyczy spożywamy, tym większą mamy na nie ochotę. UWAGA! Od słodyczy można się uzależnić!

Krok 4: fast food – co jest w środku?

Popularne fast foody to produkty szybko i łatwo dostępne. Mało kto jednak zwraca uwagę na to, że zawierają niezwykle duże ilości tłuszczu oraz soli. Połączenie węglowodanów w postaci ciasta, frytek, czy bułki i tłuszczu pochodzących ze smażonego mięsa lub roztopionego sera żółtego i sosów to bomba kaloryczna, która jest bezpośrednią przyczyną nadwagi i otyłości wielu osób. Produkty te zawierają dodatkowo duże ilości soli co potęguje pragnienie, a przez to spożywanie słodzonych napojów, które dodatkowo zwiększają kaloryczność całego posiłku.

Krok 5: bądź sprytny – zamieniaj!

krok 5

- Bądź sprytny - zamieniaj!



śmietana
291 kcal



jogurt naturalny
60 kcal



masło
748 kcal



twarożek
170 kcal



śmietanka do kawy
54 kcal



mleko 1,5%
40 kcal



hamburger, hot-dog
290 kcal



kanapka
150 kcal



ciasto, ciastka, słodycze
385 kcal



galaretka owocowa, owoce
60 kcal



lody śmietankowe
135 kcal



sorbet
76 kcal



napoje gazowane
45 kcal



woda mineralna
0 kcal



parówki
347 kcal



chuda wędlina
41 kcal



wieprzowina
174 kcal



drób
109 kcal



majonez
732 kcal



musztarda, sos jogurtowy
168 kcal



białe pieczywo
150 kcal



pieczywo razowe
96 kcal