

ZALECENIA DIETETYCZNE



Na każde 1000 kcal
wypij 1 litr wody



2 godziny przed wysiłkiem
wypij 350-500 ml wody,
20 min przed wysiłkiem
- 120-180 ml



Na każdą godzinę treningu
wypij 400-800 ml napoju
zawierającego sól i glukozę



Jeśli trenujesz mniej niż 1h
uzupełnianie płynów
nie jest konieczne



W ciągu dnia
zaleca się spożywać płyny
w porcji 250 ml



Spożywaj jedną
porcję orzechów
dziennie (20-30g)



Staraj się zjadać
przynajmniej 500g warzyw
i owoców dziennie
(5 porcji : 3 porcje warzyw
i 2 porcje owoców)
1 porcja = 120 g produktu



Suplementy wspomagające
zdolności wysiłkowe to:
dwuwęglan sodu,
kofeina i kreatyna



Nie pij kawy lub herbaty
do posiłków - ograniczają
wchłanianie mikro
i makroelementów



Zaleca się spożycie
produktów zawierających
tłuszcze nienasycone
(produkty roślinne, oleje, ryby)



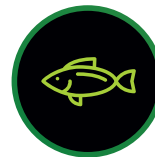
Zalecana suplementacja
wit D3 w okresie
jesiennie-zimowym



Jeśli nie jadasz mięsa
i produktów pochodzenia
zwierzęcego
suplementuj wit B12
(najlepiej w postaci metylowanej)



Spożywaj 5 posiłków dziennie
o stałych porach



Spożywaj przynajmniej
raz w tygodniu
rybę morską (źródło jodu)



Zadbaj o spożycie produktów
bogatych w magnez



Źródła wapnia w diecie
wegetariańskiej:
jarmuż, rukola, boćwina,
szpinak, migdały, tofu,
soja, fasola biała,
sezam, mak, karob, chia



% udział białek, tłuszczu
i węglowodanów rekomendacja:
białka 15%, tłuszcze 30%,
węglowodany 55 %



Wegetarianie powinni zwrócić
szczególną uwagę na podaż
żelaza oraz wapnia w diecie



Używaj soli jodowanej



10 WYZWAŃ DO POPRAWY STANU ZDROWIA



Podejmuj regularną aktywność fizyczną
minimum 30 minut dziennie



Pij **2 litry wody** dziennie.



Codziennie spożywaj **owoce i warzywa**



Poświęć **10 minut na wyciszenie i medytację**



Śpij **8 h** dziennie



Spożywaj **5 posiłków** dziennie



Zrezygnuj z **używek**



Wybieraj produkty **pełnoziarniste**



Ogranicz spożycie cukru i Fast foodów



Spróbuj **morsowania**