

Сіль та цукор:

Для гарного самопочуття обирай помірність



Корисні властивості солі:

- Необхідна для водно-сольового балансу
- Допомагає роботі нервової системи та м'язів



Надлишок солі спричиняє:

- Підвищення тиску
- Затримання води в організмі
- Порухення білкового обміну



Корисні властивості цукру:

- Джерело швидкої енергії для мозку
- Покращує настрій (стимулює вироблення ендорфінів)
- Захищає печінку від токсинів



Надлишок цукру спричиняє:

- Набір маси
- Розвиток діабету та карієсу
- Стрибки рівня цукру в крові, як наслідок — перепади настрою

Поради зі зменшення споживання солі та цукру:

Добова норма солі

5 г = 1 чайна ложка



Замінюйте сіль на спеції та трави



Вживайте природні джерела цукру: фрукти, мед



Читайте етикетки продуктів — прихований цукор та сіль у складі



Зменшуйте кількість солі та цукру поступово і згодом ви не відчуєте різниці.

Добова норма цукру

25 г = 5 чайних ложок

Обирай здорову альтернативу

Шкідливо

Корисно

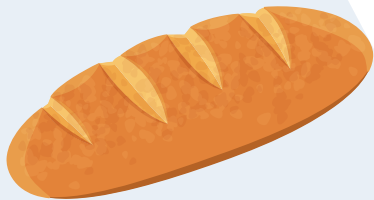


Снеки

Чипси та сухарики містять багато солі, жиру та штучних ароматизаторів

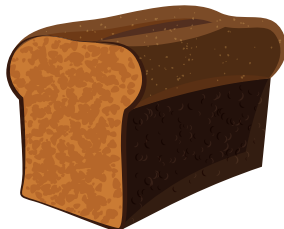


Овочі, горіхи, цільнозернові хлібці — менше солі та цукру, поживні речовини

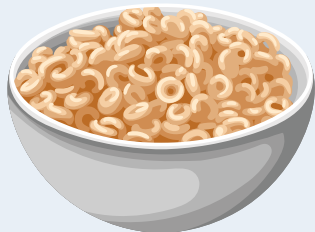


Хліб

Пшеничний — швидко підвищує рівень цукру, мало корисних речовин

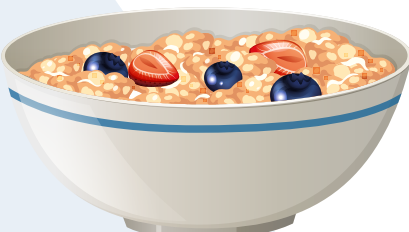


Цільнозерновий або житній — вищий вміст харчових волокон, мінеральних речовин і вітамінів



Пластівці

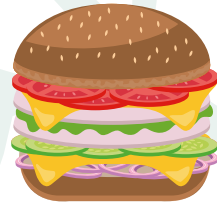
Солодкі пластівці містять багато цукру



Вівсянка з ягодами, горіхами та медом — багата на харчові волокна та антиоксиданти

Шкідливо

Корисно



Бургер

Фастфуд — багато трансжирів та висока калорійність

Домашній бургер з м'ясом птиці, яловичиною чи рибою — джерело повноцінних білків



Батончики

Солодкі батончики — містять багато цукру

Горіхово-фруктові батончики без цукру — високий вміст харчових волокон



Морозиво

Морозиво — велика кількість цукру та штучних добавок

Заморожений йогурт або фруктовий сорбет — менше цукру та більше вітамінів



ПОПОВНИ ВОДНИЙ БАЛАНС

Якщо тобі поки складно пити чисту воду,
лови цікаві рецепти корисних напоїв.



Яблучно-коричний:

1/2 яблука + 1 паличка кориці + 1л теплої чи холодної води



Цитрусово-м'ятний:

скибочки 1/2 лимона й апельсина + 5 листочків м'яти + 1л води



Огірковий з лаймом:

1/2 огірка + 1/2 лайму + 1л води



Ягідний з базиліком:

1/2 чаші ягід + 1 гілочка базиліку + 1ч.л меду + 1л води



Вітаміни – твої друзі

Вітаміни необхідні для підтримки здоров'я, зміцнення імунітету та гарного самопочуття.

Вони беруть участь у роботі органів, покращують обмін речовин та захищають від хвороб.

Вітамін А

Покращує зір, підтримує здоров'я шкіри

Вітамін С

Зміцнює імунітет, допомагає засвоювати залізо

Вітамін Е

Антиоксидант, що захищає клітини, покращує стан шкіри

Вітамін В

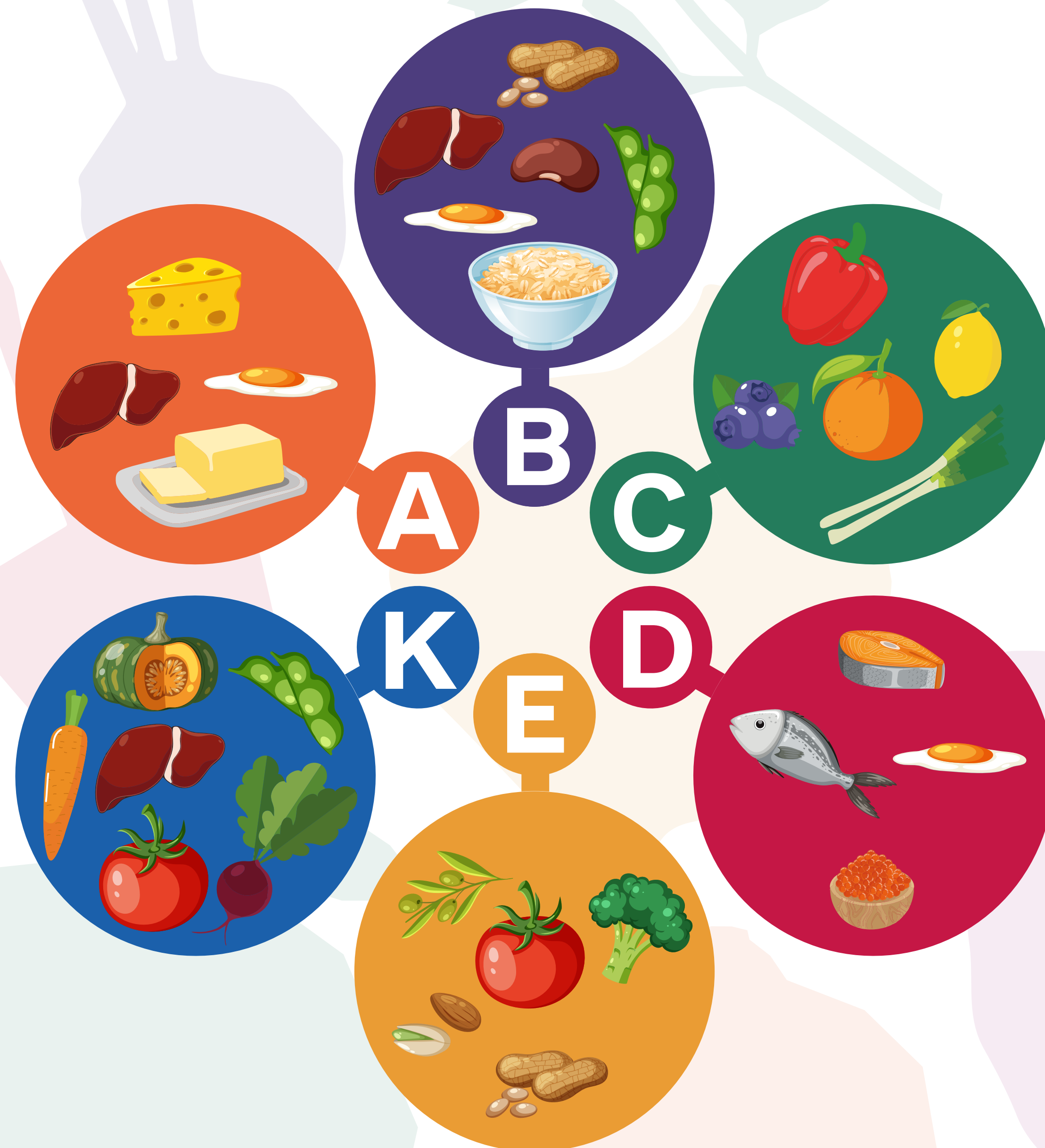
Зміцнює нервову систему, підтримує енергію

Вітамін D

Зміцнює кістки та зуби, підтримує імунну систему

Вітамін К

Сприяє згортанню крові, підтримує здоров'я кісток



Вода – напій твоєї суперсили!

Вона допомагає нам:



Краще думати

Коли в організмі достатньо води, мозок працює швидше, легше запам'ятовувати та зосереджуватись.



Добре перетравлювати їжу

Вода допомагає шлунку й кишківнику краще засвоювати поживні речовини.



Бути енергійними

Без води ми швидше втомлюємось, а з нею маємо більше сил.



Мати здорову шкіру

Вода зволожує зсередини, і шкіра виглядає свіжою та наповненою.



Очищати організм

Вода допомагає виводити з організму всі непотрібні речовини.



Порахуй
свою
добову
норму за
схемою:

30 мл × на масу
тіла в кг