

PREPORUKE ZA PRAVILNU ISHRANU:

- Jedite dosta salata od svežeg povrća, ali umesto sirćeta koristite limunov sok.
- Umesto kuhinjske koristite morsku so.
- Hranu pripremajte na pari, ili suvo pečenu, a onda po želji prelijte maslinovim uljem (maslinovo ulje koristite i za prelivanje salata).
- Možete jesti ribu i lakša posna mesa kuvana, dinstana ili pečena (ne pržena i ne pohovana).
- Prijale bi vam čorbe i variva.
- Možete jesti kombinacije testenina ili riže sa povrćem.
- Koristite dosta svežeg začinskog bilja (belog luka, peršuna, celera...).
- Hleb svedite na minimum i neka bude crni, ako je moguće od više vrsta žitarica.
- Mleko i mlečne proizvode jedite umereno. Dobro bi bilo da ponekad uvedete u svoju ishranu sojino mleko, sir, pirinčano ili heljdino mleko; mogu biti jako dobri za promenu, a i ukusni.
- Ako koristite jaja neka to ne bude više od jednog do dva sedmično.
- Smanjite slatkiše od prostih šećera, ako ste njihov ljubitelj nek u sebi sadrže bar neku kvalitetnu supstancu! Umesto njih možete se zasladiti suvim voćem u manjim količinama.
- Voće uvek treba jesti na prazan stomak i bar pola sata posle toga ne jesti drugu hranu.
- Trudite se da nabavite filter za vodu ili pijte negaziranu mineralnu vodu.
- Upotreba mikrotalasne pećnice je veoma štetna.
- Neophodna je redovna fizička aktivnost koja usklađuje duh i telo.

