

PLANOWANIE ZDROWEJ DIETY DLA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH

Słuchaj swojego ciała

W miarę dorastania, jak się starzejesz, twoje ciało zmienia się. Potrzebuje on różnych rodzajów i ilości składników odżywczych. Postaraj się je odpowiednio dostarczyć.



Więcej nie zawsze oznacza lepiej

Nie przedawkuj niczego. Jeśli będziesz jadł za dużo, możesz przybrać za dużo na wadze nawet jedząc tylko całe posiłki.



Nie usuwaj składników

Jeśli zrobisz to w celu utraty wagi, przypomnij sobie, że to puste kalorie, o które powinieneś się martwić. Jeśli zrobisz to, ponieważ nie masz apetytu, który kiedyś miałeś w młodszy wiek, przypomnij sobie, że teraz potrzebujesz jeszcze więcej pożywienia.



Miej indywidualne podejście

Pamiętaj, że te zasady są uogólnione. Nawet jeśli większość osób z Twojej grupy może mieć np. wysoki poziom cholesterolu lub niski poziom żelaza, nie oznacza to, że je masz. Idź do swojego lekarza, aby uzyskać poradę medyczną przed uzupełnieniem.

