

PLÁNOVÁNÍ ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO RŮZNÉ VĚKOVÉ SKUPINY

Naslouchejte svému tělu

Vaše tělo se mění během růstu a stárnutí. V každé etapě svého života potřebujete jiný druh a množství živin. Zkuste to svému tělu odpovídajícím způsobem poskytnout.



Více vždy nemusí znamenat lépe

Nic se nemá přehánět. Nadměrná konzumace jídla vede ke zvyšování tělesné hmotnosti.



Nevynechávejte výživu

Nezapomeňte, že hlavním problémem při hubnutí jsou prázdné kalorie. Během hubnutí by nemělo docházet k zanedbávání výživy. Při hubnutí je důležitý pravidelný stravovací režim. Aby tělo nešetřilo energii a nedrželo si tuk v tukových zásobách, nesmí dlouho hladovět. Ideální je rozdělit si přísun jídla do 4-5 menších dávek denně.



Mějte individuální přístup

Při hubnutí dbejte na dostatek vitaminů a minerálů. Přestože se hubnoucí člověk snaží jíst pestře a zdravě, nikdy nemá jistotu, že tělu skutečně dodává vše potřebné. Cílem hubnutí totiž není jen shodit přebytečný tuk, ale hlavně naučit své tělo správně fungovat a být naprosto fit.

