

Zdravé stravování

Zdravé stravování, stejně jako správný pitný režim, jsou velmi důležité pro Tvé zdraví.

Pamatuj: Špatné stravování = Tvůj slabý výkon.

Zde je 10 tipů, jak se správně stravovat :

- Jez rozmanité potraviny.
- Svoji stravu založ na potravinách s vysokým obsahem sacharidů.
- Jez mnoho ovoce a zeleniny.
- Udržuj si přiměřenou tělesnou hmotnost a dobrou pohodu.
- Jez přiměřeně - menší porce, nevynechávej jídla.
- Jez pravidelně- zaměř se na mléčné výrobky, tmavé pečivo, drůbeží maso, ryby a vejce.
- Snaž se vyhnout jídlům s vysokým obsahem tuků a cukrů.
- Pij mnoho tekutin.
- Zajisti si dostatek pohybu.
- Začni ihned - změny prováděj postupně.



Správné stravování, dostatek tekutin a dostatek spánku = lepší výkonnost.