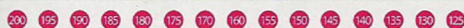


Správne predsavzatie Zdravo a Chutne

Zdravšie sa stravovať je správne. Čo to však v skutočnosti znamená? Našťastie, pre zdravého človeka neexistujú žiadne zakázané potraviny, dôležité je zloženie jedálneho lístka, množstvo skonsumovaného jedla a tiež rovnováha medzi príjmom a výdajom. Rozmanitosť čerstvých jedál, ktoré spolu s výborne zásobenými bio, dia a racionálnymi v predajniach Billa nájdete, zabezpečí, že organizmu dodáte všetky potrebné živiny.



Ovzte si pomocou nasledujúceho grafu ako ste na tom. Prepojte svoju hmotnosť v kg s výškou v cm – uprostred priamky sa dozviete ako naliehavo je potrebné vaše stravovanie upraviť.

Ak máte predsavzatie spojené so snahou zredukovať hmotnosť, začnite správnym dávkovaním. Rozdeľte si jedlo na niekoľko častí. Pokojne ich môže byť aj 6 či 7. Najdôležitejšie sú raňajky. V ideálnom prípade kombinácia celozrnného chleba, pečiva či kukuričných lupienkov,

ktoré deň začnú správnymi raňajkami a majú vhodnú desiatu, dosahujú lepšie výsledky a majú menší sklon k nadváhe. Medzi jedlami si doprajte malý snack. Čerstvé ovocie, zopár orieškov, jogurt, müsli tyčinka alebo rozmixované ovocie sú tou správnou voľbou. Na obed si pripravte skvelý šalát, napríklad so šunkou a mozzarellou alebo kúsok tuniaka. Čas ľahkej večere závisí od dĺžky vášho vlastného biorytmu. Nezabúdajte na pravidelné a správne porcie. Uvidíte, čoskoro sa zlepši vaša nálada, schopnosť sústrediť sa a budete sa cítiť lepšie. Pokiaľ ide o chute a vône, nebojte sa nových receptov. Ak máte radi chrumkavé kukuričné lupienky, vyskúšajte náš tip na zdravé raňajky s Kellogg's Frosties.

V Bille nájdete všetky potraviny, s ktorými môžete pozitívne ovplyvniť svoje zdravie. Zbavíte sa únavy, nedostatku energie, i nezdravej pleti, bolesti žalúdka či chrbta. Ak na životný štýl s heslom Zdravo a chutne hľadáte spoločníkov, vás poteší kurz Zdravo a chutne, v ktorom sa počas šiestich týždňov naučíte správne nakupovať, stravovať, pohybovať, bojovať so svojimi zlovykmi a vyskúšate si aj prípravu receptov.

Viac informácií o kurzoch Zdravo a chutne čoskoro nájdete na www.zdravoachutne.sk a tel. č. 02/20 70 05 46.

DENISA PRIADKOVÁ

KOORDINÁTORKA KAMPANE ZDRAVO A CHUTNE

Pohár energie

Kellogg's Frosties, zrelé mango, jahody alebo iné ovocie

Lupienky pomixujte v ručnom mixéri, kým nevznikne zmes podobná strúhanke a nasypte na dno skleneného pohára asi do výšky 2,5 cm. Rozmixujte mango na pyré. Pridajte do pohára vrstvu manga. Opäť posypte vrstvu lupienkov a zalejte rozmixovanými jahodami, prípadne iným ovocím.

Tip: Navrch môžete dať opäť lupienky, ochutený biely jogurt alebo kúsky ovocia. Ovocie neprisládzajte keďže Kellogg's Frosties majú jemnú cukrovú polevu.

Ďalšie recepty nájdete na www.zdravoachutne.sk



© Zdravo a chutne