

# EGÉSZSÉGGKULTÚRA

**Mentsük meg saját magunkat?!**

Egészségfejlesztés I.

Ezt ♥ lelje meg!

- 1. Tervezze meg előre étrendjét és vásárlását.**
- 2. Nincsenek tiltott, egészségtelen ételek, csak kerülendő mennyiségek.*
- 3. A csomagoláson mindig nézze meg az összetételt és a szavatosságot.**
- 4. Minden napra vegyen friss zöldséget és gyümölcsöt.*
- 5. Mindig az évszaknak megfelelő zöldséget és gyümölcsöt vegyen.**
- 6. A kenyérfélék közül válassza a rostokban gazdagot*

7. A tejtermékek közül keresse a zsírszegény fajtákat és fogyassza naponta.
8. *Legalább hetente egyszer fogyasszon halat, párolva vagy roston.*
9. **Édességet csak módjával! Sok benne a cukor, a zsír és a kalória.**
10. *A húsokról az ételkészítés előtt vágja le a látható zsiradékot. Csirkét, pulykát a bőre nélkül készítse.*
11. Vegye figyelembe a felvágottak, sajtok, egyes tejtermékek, fagylaltok, jégkrémek, chipsek rejtett zsírtartalmát.
12. *Próbálja ki az új nyersanyagokat és a zsírszegény ételkészítési módokat.*
13. **Nem mindegy, hogy mikor eszik. Rendszeresen, naponta többször étkezzon.**

14. *Mérlegeljen! Mennyit evett, mennyit mozgott.*
15. **Az elhízás nemcsak “szépészeti” kérdés, hanem számtalan betegség okozója.**
16. *Az evés örömforrás, de (m)értékkel (v)étkezzen.*
17. **Szomját oltsa ivóvízzel, ásványvízzel, cukormentes üdítőitalokkal.**
18. *Az ételek ízesítésére használjon friss és szárított fűszernövényeket só helyett.*
19. **Friss vagy aszalt gyümölccsel, esetleg sótlan olajos magvakkal jutalmazza önmagát, gyermekét.**
20. *Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás jó közérzetet ad, fokozza a teljesítőképeséget, erősíti a szív- és érrendszert, csökkenti a zsírtömeget, növeli a csontsűrűséget és az izomerőt.*
21. **Sosem késő elkezdeni a rendszeres testmozgást, testedzést.**

22. *Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.*

23. **A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem!**

24. *Az edzést étkezés után egy-két órával tanácsos elkezdeni.*

25. **A harmincöt éven felüliek kezdjék a sportos életmódot orvosi vizsgálattal, még akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!**

26. *Lázasan, betegen tilos a sportolás!*

27. **Nincs ügyetlen, két ballábás egyén, csak akaratgyenge.**