

Egészségtudatos

Táplálkozási Ajánlások Összefoglaló

I. Függelék



AZ EGÉSZSÉG MINDENNÉL TÖBBET ÉR

HIDD EL, ÉRDEMES BETARTANI AZ AJÁNLÁSOKAT!



1. Reggel éhgyomorra igyál meg 2 jó pohár vizet!

2. Étkezések előtt 15 -20 perccel igyál utoljára, étkezés közben egyáltalán ne igyál és étkezés után legalább 1 órával igyál csak!

Ez a módszer nem hígítja evés közben az emésztőenzimeket, ezzel segítve az emésztést, és növelve az anyagcsere és felszívódás hatásfokát. Étkezés után 1 órával a következő étkezésig többször igyál 2-2 dl szénsavmentes vizet!

3. Optimális vízfogyasztás:

Testsúly kilogrammonként 30 ml szénsavmentes víz. Nyáron és aktív sportolás esetén természetesen többet kell inni!

Érdeemes a vizelet színét figyelni, amely optimális vízfogyasztás esetén szalmasárga színű, kevés vízfogyasztás esetén erősen sárga és szúrós szag jellemzi, túl sok vízfogyasztásnál pedig szinte vízszínű.



4. Vízváltásnál arra figyelj, hogy:

- szénsavmentes legyen
- forrás-, ásvány-, vagy tisztított víz legyen (a szűretlen csapvizet lehetőleg kerüld)
- a benne lévő összes oldott ásványianyag tartalom ne legyen 500 mg/L -nél magasabb
- ne legyen benne nitrit, nitrát, fluorid és bromid

AZ EGÉSZSÉG MINDENNÉL TÖBBET ÉR

HIDD EL, ÉRDEMES BETARTANI AZ AJÁNLÁSOKAT!



5. Kerüld az antitápanyagokat!

(finomított cukor, finomított fehér liszt, finomított fehér rizs, tartósítószer, adalékanyagok, szója, mesterséges édesítőszer, margarin)!

Bővebb leírást ezzel kapcsolatban a II. függelékben találsz.

6. Minden étkezéskor egyél FEHÉRJÉT, ZSÍRT és SZÉNHIDRÁTOT is (lehetőleg a számodra ideális arányok szerint)!

7. Étkezz a számodra optimális ritmusban.

8. Étkezések között ne nassolj! Ilyenkor igyál!

9. Este ne egyél gyümölcsöt, mert a gyümölcscukor erjed és az este már terhelő a szervezet számára!



Gyümölcsöt a legjobb reggel, ill. délelőtt fogyasztani, étkezések előtt. Ugyanakkor, fontos, hogy a gyümölcsöt is mindig egy teljes értékű étkezés részeként fogyasztsd, kiegészítve a megfelelő fehérje és zsír mennyiséggel. Így elkerülheted a gyors vércukorszint- emelkedést.

10. Az utolsó étkezés és a lefekvés között teljen el 2-3 óra. Biológiai óránk este 22 óra körül takarékra kapcsol, ilyenkor már pihenni szeretne a szervezet, nem emésztetni!

AZ EGÉSZSÉG MINDENNÉL TÖBBET ÉR

HIDD EL, ÉRDEMES BETARTANI AZ AJÁNLÁSOKAT!



11. Használj minőségi (lehetőleg bio) alapanyagokat az ételek elkészítésekor!

12. Kíméletes eljárással (lassú főzés, párolás alacsony hőmérsékleten) készítsd el ételeidet és kerüld a feldolgozott késztermékeket!

13. Érdemes sütéshez, főzéshez kókuszzsírt használnod, mert oxidációs pontja 232°C, így hevítésekor nem keletkeznek káros szabadgyökök.

Hidegen sajtolt növényi olajjal (pl. olívaolaj) ne főzz, azt nyersen használd, mert könnyen oxidálódik, és rákkeltő anyaggá válik! A margarin senkinek sem ajánlott! A növényi olajok többségének magas az omega-6 tartalma (napraforgó, repce stb.), így fogyasztásukat mérsékelj és soha ne főzz velük!



14. Kerüld a finomított szénhidrátokat (pl: fehér liszt és késztermékei, a fehér kenyér, péksütemények, cukor, alkohol, fehér rizs (kivéve hűtve) ...)! Cukor helyett elsősorban steviát, eritritet vagy glicint használj, hiszen ezekkel bizonyos szempontból többet ártasz, mint a cukorral (aceszulfám, aszpartam, ciklamát, szacharin, szukralóz)!

A mesterséges édesítőszereket kerüld, hiszen ezekkel többet ártasz, mint a cukorral (aceszulfám, aszpartam, ciklamát, szacharin, szukralóz)!

AZ EGÉSZSÉG MINDENNÉL TÖBBET ÉR

HIDD EL, ÉRDEMES BETARTANI AZ AJÁNLÁSOKAT!



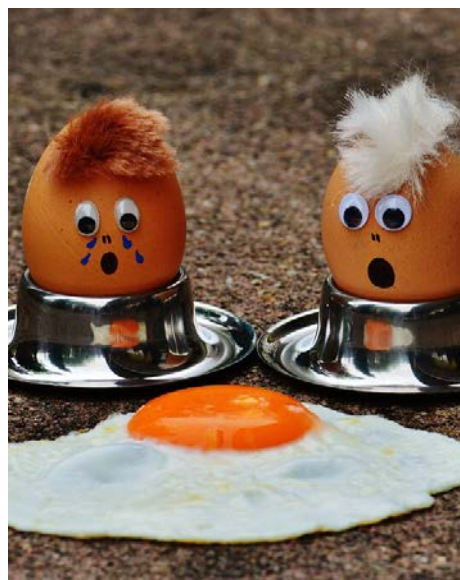
15. Magas hústartalmú (90% feletti), adalékanyagmentes felvágottakat fogyassz!

16. Lehetőség szerint megbízható tartásból származó állatok húsát fogyaszd, mivel az ipari tenyésztésű állatok élelmezése szójatakarmánnyal történik és hormonkezelték!

17. Tojásból is válaszd a szabad tartásból származó tyúkok tojásait!

18. Kerüld a szóját és szója termékeket, mert ez egy nehezen emészthető fehérje, amely fito-ösztrogén tartalma miatt megzavarhatja a hormonháztartást, valamint a legtöbb esetben génkezelt növény (Magyarországon emberi fogyasztásra elvileg ilyen nem hozható forgalomba)!!

19. Természetes szárított zöldségkeverékeket használj fűszerezés gyanánt! Kerüld az adalékanyagokat (pl: cukor, nátrium-glutamát) tartalmazó fűszerkeverékeket!



20. Mindig figyelmesen olvasd el a késztermékek összetevőinek listáját, mivel rengeteg élelmiszer tartalmaz adalékanyagként szója-, glutén- és tejszármazékokat!

21. Kerüld az ízfokozókat (pl: nátrium-glutamát), színezékeket és lehetőség szerint csökkentsd a tartósítószer bevitelét a szervezetedbe!



AZ EGÉSZSÉG MINDENNÉL TÖBBET ÉR

**HIDD EL, ÉRDEMES BETARTANI AZ
AJÁNLÁSOKAT!**

**További információk:
BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga
Tel.: 06 70 633 9380
E- mail: olga.wolf@bodywakes.hu**

Copyright – Minden jog fenntartva!

Az ebook II. függeléke – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a nyomtatást, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.