

čas na změnu

STRANA
20

DEJTE SI K SNÍDANI OMEGA-3 MASTNÉ Kyseliny

- ♦ V mixéru nebo čistém mlýnku nakoření či kávu rozemelte 1-2 lžičky lněného semínka a přidejte si je do ranního ovocného koktejlu nebo ovesné kaše.
- ♦ Dopřejte si nízkotučný bílý jogurt s čerstvým bobulovým ovocem a posypte ho sekanými vlašskými ořechy.
- ♦ Umíchejte 2 vejce obohacená o omega-3 mastné kyseliny, obložte je plátky uzeného lososa nebo pstruha a posypejte nasekaným čerstvým koprem nebo pažitkou.
- ♦ Slijte konzervu sardinek ve vlastní šťávě, rozmačkejte je s citronovou šťávou a posypte je citronovou kůrou.

Která rada ohledně úpravy jídelníčku je ze všech nejdůležitější?

Jezte více vlákniny. Tu získáte ze zeleniny, ovoce, luštěnin, celozrnných výrobků, ořechů a semínek. Potraviny bohaté na vlákninu si dopřávejte pokud možno denně: měli byste se snažit přijmout alespoň 25 až 35 gramů vlákniny. A není to zas tak těžké! Například půl hrnku mražených malin nebo půl hrnku celozrnných cereálií obsahuje 7,5 gramu vlákniny. Půl hrnku tzv. pečených fazolí z plechovky vám dodá 6 gramů vlákniny.

STRANA
71

OBSAH

4 SLOVO TVŮRCŮ

5 NÁZOR KONZULTANTA

6 KAPITOLA PRVNÍ
Strava JAKO LÉK

34 KAPITOLA DRUHÁ
JÍDLA *nabitá* AKTIVNÍMI LÁTKAMI

60 KAPITOLA TŘETÍ
Účinná OCHRANA PŘED NEMOCEMI

86 KAPITOLA ČTVRTÁ
Kompenzace ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ

122 KAPITOLA PÁTÁ
Plán PRO ZDRAVÝ ŽIVOT

140 REJSTŘÍK

