**Zdravé stravování**

O skutečnosti, že správné stravování je základem nejen pro dobrou

kondici, ale i celkové zdraví, vědí mnozí. Někdo se toho drží,

někdo po čase své odhodlání odloží a vrací se zpět ke starým

návykům. Přitom výdrž a ochota nepodlehnout svodům je to hlavní,

co zlepšuje lidský život v mnoha ohledech. Výživoví poradci a

odborníci již rozdali doslova tuny rad, jak si mohou lidé zlepšit

kvalitu vlastního života – od cvičení až po správné stravování.

Některé změny jsou viditelné již po několika týdnech, mnohé další

ale obstojí až v delším časovém období. Proto je tak důležité

vydržet ve svém snažení. Je možno nalézt několik tipů na správné

návyky, které změní způsob, jakým se budou lidé stravovat, čímž

ve výsledku zlepší i kvalitu svého života. Jezte potraviny, které

máte rádi, a vychutnáváte si je, jen v menším množství, než jste

byli zvyklí. Je třeba myslet i na to, aby v jídelníčku nechyběly

další složky, jako jsou např. vláknina, ovoce, zelenina, ořechy.

Zdroj: www.novinky.cz, 24. července 2015