

Kobietą być GOK Osielsko

ŻYJ ZDROWO i WESOŁO

Zawsze uważałam, że edukacja seniora jest kluczem do zdrowia, dlatego też tym razem grupa aktywnych Pań 50+ z kołem „Kobietą być” zaprosiła dietetyczki z „Natur House.” Są to ekspertki w redukcji żywieniowej. Dla mnie żywienie to bardzo istotna sprawa. Chcę mieć pewność, że oprócz pięknie wyglądającej potrawy przekazuję rodzinie zdrowe jedzenie, pełne witamin i mikroelementów, a nie pełne konserwantów. Słuchając wykładu na temat zdrowego jedzenia, Panie z Natur House w bardzo profesjonalny sposób przedstawiły nam tzw. piramidę zdrowego żywienia. Piramida zdrowego jedzenia to nic innego jak najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe i długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat. Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego zdrowia. Musimy pamiętać, że w przypadku chorób (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienia, serca, nadciśnienie, trzustka) musi być ustawiona indywidualna w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.
dziennie.



Kobietą Być – PDF

Lato jest okresem, kiedy chcemy zgubić zbędne kilogramy. Może nie wszyscy są konsekwentni w realizacji postanowienia, ale bezspornie, większość bardzo chciałaby mniej ważyć. Oddając się w ręce kompetentnych dietetyczek, które indywidualnie ustawią dietę, możemy zgubić nadwagę. W aktualnej piramidzie najwięcej powinniśmy zjadać warzyw i owoców w proporcji $\frac{3}{4}$ to warzywa a $\frac{1}{4}$ to owoce. Ta grupa to bogactwo witamin, minerałów i antyoksydantów. Kolejna piramida to produkty zbożowe, głównie ciemne, pełnoziarniste pieczywo, następnie to produkty pochodzenia mlecznego. Produkty dostarczające białka, czyli mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe powinny być w ilościach dostosowanych do potrzeb w zależności od indywidualnej aktywności. Szczyt piramidy to oleje, nasiona, orzechy - dobre i zdrowe, ale bardzo bogate w kalorie, dlatego należy zachować umiar. Nowością w piramidzie są zioła i przyprawy z wyłączeniem soli oraz napoje - głównie woda 2 l



Pamiętajmy, że spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna jest kluczem do zdrowego i dobrego samopoczucia. Było wiele pytań. Panie dietetyczki wręczyły nam zaproszenia do centrum

Oczywiście skorzystamy!

Jak widać od lat nasze „babskie” comiesięczne spotkania są bardzo ciekawe i warto korzystać z porad specjalistów.

Zabieramy się od dziś do aktywności fizycznej i zdrowego jedzenia. Powodzenia.

Następne spotkanie

23.02.2018r. Godz.17.00 (piątek)

Zapraszamy

Pozdrawiam

Jolanta L. Wróblewska



Kobietą Być – PDF







Kobietą Być – PDF



Kobietą Być – PDF







Kobietą Być – PDF





Kobietą Być – PDF



