

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/18612>

## Do wyboru do koloru

ID artykułu: 18612 / 2775

URL: <http://www.publikuj.org/18612>

Słonecznik wzmacnia włosy i paznokcie. Orkisz naturalnie usuwa zmęczenie i poprawia nastrój. Soja łagodzi objawy opryszczki. W jaki sposób wzbogacić dietę w te cenne składniki? Chrup zdrowe przekąski z nasionami.

Problemy ze snem, podwyższony cholesterol, nieprawidłowe działanie układu pokarmowego to niedogodności, z którymi boryka się niejeden z nas. Choć zwykle nie zdajemy sobie z tego sprawy, ich przyczyną jest zła dieta. Nawet jeśli decydujemy się na wprowadzenie zasad racjonalnego odżywiania w życie, często za szybko dajemy za wygraną. Nie potrafimy włączyć do codziennego jadłospisu wszystkich ważnych dla organizmu detali.

A przecież nie musimy drastycznie zmieniać swojej diety, czasami wystarczy wzbogacić ją o kilka brakujących elementów.

### Pestki i ziarna

W ostatnim czasie modne stały się suplementy diety, które zdaniem producentów zapewniają nam odpowiedni poziom witamin i minerałów w organizmie. Jednak sztucznie dobrane elementy, nie zastąpią zdrowych, zbilansowanych posiłków i nie mogą równać się z naturalnymi składnikami odżywczymi, pochodzenia roślinnego. Oprócz warzyw i owoców, które są podstawą każdego zdrowego menu, dużą wartość mają nasiona. Niedobory magnezu, potasu, błonnika, kwasów tłuszczowych OMEGA 3 i 6 uzupełnimy chrupiąc pestki dyni, czy ziarna kukurydzy. Jeśli chcemy ominąć mozolne przygotowywanie dań używając jednocześnie wszystkich pełnoziarnistych produktów, warto skorzystać z propozycji Good Food. Wafle ryżowe od lat są najpopularniejszą przekąską dla wszystkich aktywnych. Możemy wybierać spośród dziewięciu różnych rodzajów wafli. Kiedy myślimy o wprowadzeniu na stałe zdrowych zmian do naszej diety, weźmy pod uwagę pewną zasadę. Ważne jest, aby składniki, które dołączamy do codziennego jadłospisu były nie tylko wartościowe, ale również smaczne - mówi Małgorzata Zdrojewska specjalista dietetyk, współpracująca z firmą Good Food. Ponadto powinniśmy pamiętać, że nadmiar nigdy nie jest dobry dla naszego organizmu, dlatego warto stawiać w żywieniu na różnorodność - dodaje.

Linia grubych wafli firmy Good Food jest stworzona w myśl zasady dla każdego coś smacznego. Wafle Musli są słodkawe dzięki zawartości kokosa, bananów i cukru kandyzowanego, a pokruszone mogą zastąpić płatki śniadaniowe. Z kolei naturalne bazują na pełnoziarnistym ryżu brązowym, nie zawierają konserwantów, ani dodatków cukru i tłuszczu. Dodatkowo są także rekomendowane przez specjalistów z serwisu Vitalia.pl jako produkt zalecany w prawidłowej diecie będący źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.

Cena na półce : 2,9 3,10 zł

Gramatura: 100 g.

Aktywacja: 31/10/11 11:41, odsłony: 778