

5

SFATURI CA SĂ ALEGI PRODUSE SĂNĂTOASE PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE



E-book **GRATUIT** oferit de

yugo & DaddyCool.ro

5 SFATURI CA SĂ ALEGI PRODUSE SĂNĂTOASE PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

La propunerea celor de la YUGA, ne-am gândit să vă povestim care sunt lucrurile de care ținem cont atunci când mergem la cumpărături, pentru a avea o alimentație cât mai sănătoasă pentru întreaga familie. Iată așadar câteva tips & tricks despre cum alegem să facem cumpărăturile pentru toată familia.



1

VERIFICĂM SURSA DE PROVENIENȚĂ

De obicei, încercăm să consumăm legume și fructe de sezon, provenite de pe plan local. Se spune că cel mai bine este să consumi fructele și legumele care cresc natural în sezonul în care te afli, așadar căutăm să ne orientăm cât mai mult după acest aspect. Ținem foarte mult să fie producție locală, o dată și pentru că fructele și legumele noastre sunt mai gustoase, dar și pentru că vrem să susținem producătorii locali.





2

EVITĂM CÂT SE POATE DE MULT ALIMENTELE PROCESATE

Sincer să fiu, eu sunt într-o perioadă în care simt că am nevoie să mănânc alimente care sunt foarte puțin preparate, poate doar fierte sau făcute pe grătar, cu sare și ulei. Alimentele procesate nu îmi fac bine, așa că le evit. Ana are aceeași dorință, așa că foarte rar, spre deloc, vom alege de la raft produsele procesate.



3

ALEGEM MULTE ALIMENTE BOGATE ÎN FIBRE

Fie că vorbim de fructe, legume, cereale, orice aliment bogat în fibre va reduce riscul de boli cardiovasculare și vor menține sănătatea digestivă, două dintre lucrurile importante la care trebuie să fim atenți în ceea ce ne privește corpul.



4

EVITĂM ZAHĂRUL

Știu, e extrem de complicat să facem asta, având în vedere că aproape orice găsim de pe piață are zahăr, însă reducerea consumului de zahăr ne poate scuti de foarte multe probleme. Știați că fluxul sangvin se simte inundat de zahăr de fiecare dată când îl consumăm în exces, așadar va genera o creștere rapidă a insulinei ca răspuns la avalanșa primită? Astfel se încearcă eliminarea rapidă a excesului de zahăr din sânge și apare senzația acută și continuă de foame. Ce credeți? De obicei, nu vă e foame încontinuu. Doar că ați consumat prea mult zahăr.



5

ȚINEM SUB CONTROL CONSUMUL DE SARE

Sarea dă un gust fantastic mâncării și chiar și copiii sunt mari amatori de produse mai sărate. Totuși pentru organismul celor mici, dar și al celor mari, consumul excesiv de sare nu face deloc bine. Din păcate, nu este suficient să eliminăm doar adaosul de sare din mâncarea pe care o preparăm acasă, deoarece aceasta se află de multe ori adăugată în alimentele preambalate, în condimentele de tot felul, în pâine sau chiar și în iaurt. Tocmai de aceea, noi verificăm întotdeauna cu atenție etichetele produselor pe care le consumăm și dozajul de sare din acestea.



yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan