Inspirace pro zdravější stravování

Vloženo: 30.05.2016 Reklamní sdělení

Chcete začít žít zdravěji a změnit svůj dosavadní životní styl na zdravější? Každá snaha o zdravější životní styl by měla **začínat u stravy**. Strava je pro tělo pohonem, který dodává energii. Může ale zároveň být brzdou, která bude tělu bránit a rozhodně jej nebude v rozjezdu podporovat. Vše záleží na tom, co a jak jíte. Jestliže máte zájem se **začít lépe stravovat** a změnit svůj jídelníček, máme pro vás **několik základních tipů**, které vám mohou v začátcích pomoci.

Jíst častěji, ale menší porce

Recept na zdravější stravování rozhodně není ukrytý v hladovění. S výrazným snížením množství jídla dokonce ani nedosáhnete hezčí postavy. Tělu **při špatném stravování** mohou totiž mizet nejen tuky, ale také svaly, což není dobře. Tělo musí mít pro svůj chod dostatek živin, a to v průběhu celého dne. Snídaně, oběd a večeře samy o sobě nestačí. A to ani v případě, že budete **jíst zdravé pokrmy**, jako je například zapečená brokolice. Každý den byste měli do jídelníčku zakomponovat ještě alespoň 3 svačiny.

Zdravé jídlo nemusí být bez chuti

Velké procento osob, které nemají se zdravým stravováním prozatím žádné nebo jen minimální zkušenosti si myslí, že zdravá **strava postrádá chuť**. Tělo by nemělo přijímat mnoho solí, ani příliš směsí koření, které mají spíše chemický původ. Ovšem v přírodě jsou stovky druhů bylinek a všechny mají svou **charakteristickou chuť a vůni**, kterou předají do pokrmu. Co například majoránka, petrželka, oregano a další? Nejsou snad chuťově dostatečně výrazné?

Upravte si klasická jídla ve zdravější variantu

Dokonce se ani nemusíte vzdát svých oblíbených jídel. Pokud **máte rádi guláš**, připravujte si ho nadále, jen se snažte upravit zdravým způsobem jeho přípravu. Obecně je vhodné minimalizovat množství tuků při vaření, s těmi si tělo jen **velmi složitě dokáže poradit** a dlouho je odstraňuje. Nebojte se experimentovat a zkoušet nové chutě. Co když vás například okouzlí recepty z pohanky. A nezapomínejte na to, že všechny **recepty jsou pouze inspirativní** a můžete si je kdykoliv a jakkoliv upravit podle vlastních chutí.