



onneliknaine.ee

"Naise tegelik ilu peitub tema hinges ja südames." — Sophia Loren

Toitumine versus enesearmastus

Miks on toitumine enesearmastuses oluline?

Toit on meie keha kütus. Tervislik ja tasakaalustatud toitumine annab meile energiat, tugevdab immuunsüsteemi ja aitab säilitada head vaimset tervist.

Kui me hoolitseme oma keha eest seestpoolt, tunneme end paremini ja oleme õnnelikumad.

Mida süüa?



Köögiviljad ja puuviljad: Need on rikkad vitamiinide, mineraalide ja kiudainete poolest. Proovi lisada oma toidulauale erinevaid värvilisi köögivilju ja hooajalisi puuvilju.



Täisteratooted: Täisteratooted sisaldavad rohkem kiudaineid kui rafineeritud tooted. Täisteratooteid tarbides aitad hoida veresuhkru taset stabiilsena ja saad pikema aja vältel energiat.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



Kaunviljad: erinevad kaunviljad on suurepärase valgu allikas ning sisaldavad palju kiudaineid ja vitamiine.



Pähklid ja seemned: Need on rikkad tervislike rasvade, valgu ja mineraalide poolest.



Tervislikud rasvad: Oliiviõli, avokaado, pähklid ja seemned on suurepäraseks tervislike rasvade allikad ja on vajalikud aju funktsioonideks ning hormoonide tootmiseks.



Valk: Kala, kanamuna, tofu ja taimevalk on head valgu allikad ja aitavad lihastel kasvada ning taastuda.



Probiotikumid: Neid kasulikke baktereid sisaldavad toidud toetavad soolestiku tervist. Head probiootikumide allikad on jogurt, keefir, hapukapsas ja kimchi.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Mida vältida?



Rafineeritud suhkur: Liigne suhkur võib põhjustada kiireid energia tõuse ja languseid ning kaasa aidata kaalutõusule.



Töödeldud toidud: on sageli rikkad soola, suhkru ja küllastunud rasvade poolest.



Alkohol: Liigne alkoholitarbimine võib mõjutada negatiivselt nii füüsilist kui ka vaimset tervist.



Kohv ja energiajoogid: võivad põhjustada ärevust ja unehäireid.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Näpunäited tervislikuks toitumiseks

- Joo palju vett: Vesi on oluline kõigi keha funktsioonide jaoks.
- Söö regulaarselt: 5-6 väikest söögikorda päevas aitab hoida veresuhkru taset stabiilsena ja vältida ülesöömist.
- Naudi toitu: Pööra tähelepanu sellele, mida sööd ja kuidas see maitseb.
- Ole loominguline: Proovi uusi retsepte ja maitseid.
- Kuula oma keha: Söö siis, kui oled näljane, ja lõpeta söömine, kui tunned täiskõhutunnet.

Meelespea! Õige toitumine = armastus enda vastu. See annab energiat ja aitab Sul tunda hästi nii seest kui väljast. Igäiks on erinev. Leia toit mis Sulle maitseb ja sobib.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu