

## Najczęstsze pytania

### ILE POSIŁKÓW DZIENNIE POWINNO SIĘ JEŚĆ ?

Najlepiej 4 do 5 małych posiłków co 3–4 godziny

### CO JEŚĆ WIECZOREM, ŻEBY NIE PRZYTYĆ ?

Lekka kolacja oparta na warzywach i białku, np. jajka, jogurt, ryba

### CZY TRZEBA UNIKAĆ WĘGLOWODANÓW ?

Nie, wystarczy wybierać te złożone jak kasze, pełnoziarniste  
pieczywo, warzywa

### CZY ZDROWE ODŻYWIANIE JEST DROGIE ?

Nie musi być, tanie i zdrowe produkty to np. warzywa sezonowe,  
kasze, strączki

### CO PIĆ ZAMIAST SŁODZONYCH NAPOJÓW ?

Wodę, herbaty ziołowe, wodę z cytryną, napary ziołowe

### JAK PRZESTAĆ PODJADAĆ MIĘDZY POSIŁKAMI ?

Jedz regularnie, nawadniaj się, sięgaj po zdrowe przekąski jak orzechy  
lub warzywa

### JAK ZACHOWAĆ ZDROWE NAWYKI PRZY PRACY SIEDZĄCEJ ?

Planuj posiłki, nie jedz przy komputerze, rób krótkie przerwy na ruch

### JAK ZACZAĆ ZDROWO JEŚĆ, GDY BRAKUJE CZASU ?

Planuj z wyprzedzeniem, gotuj na kilka dni, wybieraj szybkie i proste  
przepisy

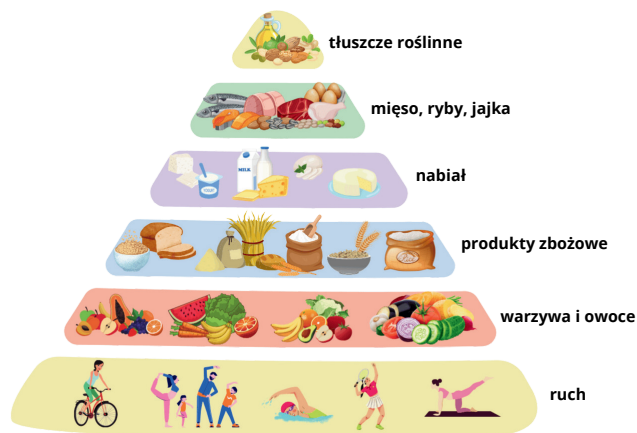
# JEDZ MĄDRZE! ŻYJ LEPIEJ!

**Dlaczego zdrowe odżywianie to klucz do energii,  
zdrowia i dobrego samopoczucia ?**



## Dlaczego zdrowa dieta jest tak ważna ?

- Wpływa na odporność, koncentrację i nastrój,
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała,
- zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość),
- to inwestycja w przyszłość - Twoje ciało Ci podziękuje.



## Dlaczego warto zdrowo się odżywiać ?

- Masz więcej energii każdego dnia,
- lepiej śpisz i szybciej się regenerujesz,
- poprawia się wygląd skóry, włosów i paznokci,
- czujesz się lekko, ale syto - bez głodówek i restrykcji.

## Skutki nieprzestrzegania zdrowej diety

- Przewlekłe zmęczenie, problemy z koncentracją,
- nadwaga, otyłość i choroby metaboliczne,
- pogorszenie odporności i częstsze infekcje,
- problemy trawienne i hormonalne.

## Dobre nawyki żywieniowe

- Regularne posiłki (co 3–4 godziny),
- warzywa i owoce w każdej porcji,
- woda zamiast słodkich napojów,
- ograniczenie soli, cukru i przetworzonych produktów,
- czytanie etykiet - świadomość tego, co jesz.

