

Zdrowe odżywianie

**Profilaktyka
zdrowia**

Co to jest zdrowe odżywianie?

Jest to odżywianie:

Bez szkodliwych składników

Bogate w potrzebne składniki

Dostarczane w odpowiedni sposób

Szkodliwe składniki

Cukier i inne pokarmy częściowe

Rafinowane tłuszcze roślinne

Konserwanty

Antybiotyki i inne leki

Narkotyki i substancje uzależniające

Hormony

Poprawiacze smaku – glutaminian sodu

Wypełniacze, zagęstniki

Dostarcz jedzenie w odpowiedni sposób

Jak najmniej przetworzone, świeże, surowe warzywa i owoce,

Posługując się intuicją – czyli, jeść to co jest potrzebne

Rozdzielnie

Nie popijając

Żywność kompletna – bez rafinacji

Jedząc powoli

Najważniejsza
rzecz, bez której
nie ma mowy o
zdrowym
odżywianiu

**Żywność musi być bogata we
wszystkie potrzebne składniki**

Witaminy

Minerały

Pierwiastki śladowe

**Czy wiesz, ile chorób może
wywołać niedobór jednej
witaminy, jednego minerału?**

Wiele!

**Czy wiesz, ile chorób może
zlikwidować dostarczenie tego
minerału?**

Wiele!

I to jest tajemnica zdrowia

Dlaczego lekarze o tym nie mówią?

???

**Jak długo powinniśmy spożywać
witaminy i minerały?**

Zawsze!

**Dlaczego żywność jest
uboga?**

Wyjaławiona gleba

**Proces przetwarzania,
przechowywanie,
rafinowanie, gotowanie**

Najbardziej niedożywiony naród

Amerykanie



Sposób

Dzika żywność

Dzika żywność

Napoje bioaktywne