**Zasmakuj w zdrowym odżywianiu**

**Nie ulega wątpliwości, że zbilansowana dieta, to jeden z fundamentów naszego zdrowia. Złe nawyki żywieniowe, prędzej czy później powrócą w postaci problemów ze zdrowiem. Dobra wiadomość jest taka, że nigdy nie jest za późno na to, by zmienić nasz sposób odżywiania. Nie jest tu nawet konieczna gwałtowna rewolucja. Wystarczy, że zaczniemy zwracać uwagę na to co i jak jemy. Stosując metodę małych kroczków, systematycznie wyeliminujemy te rzeczy, które nam szkodzą, bez utraty przyjemności z jedzenia ulubionych potraw.**

Dieta nie wszystkim kojarzy się pozytywnie. Na myśl przychodzą nam ograniczenia i konieczność wielu wyrzeczeń. Zdrowe odżywianie to jednak coś więcej niż dieta. To kompleksowy zbiór zasad dotyczących komponowania posiłków, obróbki żywności, czy sposobu spożywania posiłków. Aby dowiedzieć się więcej na temat [zdrowego odżywiania](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/zdrowe_odzywianie), zapraszamy na nasz portal Kalkuluj.pl.

**Jak zdrowo się odżywiać?**

O tym co jeść, by być zdrowym, napisano już wiele. Aby wskazać Wam, właściwą, według nas drogę, proponujemy rozważyć poniższe stwierdzenie.

*"Jeśli znasz siebie i swego wroga, przetrwasz pomyślnie sto bitew. Jeśli nie poznasz swego wroga, lecz poznasz siebie, jedną bitwę wygrasz, a drugą przegrasz. Jeśli nie znasz ni siebie, ni wroga, każda potyczka będzie dla Ciebie zagrożeniem."*

Jak odnieść to do naszej codzienności? Nic prostszego. Wystarczy, że zaczniemy od obserwacji własnego organizmu i odkrywania, co wpływa na niego korzystanie, a co mu szkodzi. Każdy z nas jest inny, dlatego posiłkując się licznymi opracowaniami, nie możemy zapominać o tym, aby wszelkie zalecenia sprawdzać w praktyce i stosować te, które są dla nas szczególnie korzystne.

Druga kwestia to poznanie naszego "wroga". Zapytajcie w jaki sposób? Kupując produkty żywieniowe, czytajcie etykiety. Gdy już będziecie wiedzieć, jakie produkty żywieniowe są dla Was najkorzystniejsze, wybierajcie te, które mają najlepszy skład.

Na koniec warto zaznaczyć, że nie powinno doprowadzać się do sytuacji, gdy stajemy się niewolnikami zdrowego trybu życia. Urozmaicenie jakim jest np. zjedzenie ulubionego ciastka, również ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie, chociażby poprzez poprawę samopoczucia. Przyjemności, dozowane z umiarem, są jak najbardziej pożądanym elementem, o który również powinniśmy zadbać. Smacznego!