



□□□ **Alimentatia sanatoasa nu se realizeaza pocnind din degete si niciodata peste noapte. Lucrurile se realizeaza in timp, de la cele mai marunte detalii si pana la cele mai grele decizii.**

Cateva sfaturi pentru o alimentatie sanatoasa:

- evitati zaharul, sarea si grasimea in exces
- evitati fast-food-ul total pentru ca reprezinta doar o sursa sigura de imbolnavire a inimii, stomacului, rinichilor si nu numai. E prea mult ulei, prea mult zahar, prea multa sare. Impreuna, nu fac decat sa imbolnaveasca organismul.
- evitati alimentele care contin conservanti, potentiatori de aroma, coloranti si parfumuri.
- nu consumati mezeleuri pentru ca va puteti imbolnavi in timp. Nimeni nu se imbolnaveste peste noapte de la un sandvis cu salam. Dar mancate in mod constant, mezelurile ne

imbolnavesc.

- spalati fructele si legumele in apa si otet de vin alb sau de mere si miere. Astfel scapati de pesticidele cu care sunt acestea stropite.

- consumati carne cu moderatie. Alegeti fructe, legume, cereale, nuci si seminte, verdeturi proaspete si plante aromatice.

** sursa -- <http://suntfericita.manager.ro/6-sfaturi-pentru-o-alimentatie-sanatoasa-14063.htm>