

ZDAŻYĆ PRZED CUKRZYCĄ

PROFILAKTYKA ŻYWIENIOWA

- 1.** Zadbaj o prawidłową masę ciała. Jeśli masz otyłość lub nadwagę jak najszybciej zawalcz o prawidłową masę ciała i zrzuć zbędne kilogramy.
- 2.** Ogranicz do minimum cukier (nie słódź napojów, zrezygnuj ze słodkich przekąsek, nie podjadaj suszonych owoców między posiłkami). Czytaj uważnie skład kupując gotowe dania (sosy, keczup itp.) czy leki.
- 3.** Włącz warzywa do każdego posiłku: świeże (najlepiej ze skórką) oraz kiszone.
- 4.** Zadbaj o odpowiednie spożycie błonnika. Zamień jasne pieczywo na razowe, białe makarony na pełnoziarniste, sięgnij po płatki owsiane i otręby zamiast słodkiego musli, ziemniaki zamień na kasze. Do ciast używaj mąki pełnoziarnistej, a owoce jak najczęściej jedz ze skórką. Przynajmniej 2 razy w tygodniu mięso zastąp warzywami strączkowymi.
- 5.** Ogranicz tłuszcze zwierzęce. Zamień je na oleje roślinne. Każdego dnia zjedz porcję orzechów, które korzystnie wpływają na stężenie glukozy.
- 6.** Przyprawiaj posiłki kurkumą, imbirem, kozieradką, cynamonem. Stosuj świeże oraz suszone zioła i raz na zawsze wyrzuć ze swojej kuchni przyprawę z glutaminianem sodu w składzie.
- 7.** Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, aby uniknąć skoków cukru i napadów głodu.
- 8.** Pamiętaj o nawodnieniu - 2 litry wody, to minimum! Dodaj do szklanki łyżkę soku z aloesu, chia czy listki mięty. Pij też zioła.
- 9.** Ruszaj się! Regularna aktywność pomoże zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi. Rzuć palenie! To zawsze korzystnie wpływa na zdrowie!