

# Typy ako žiť zdravšie

- 1) Pohybová aktivita 5 -7 krát týždenne minimálne 30 minút, udržať si pulzovú frekvenciu  $220 - \text{vek} \times 0.7$
- 2) Pitný režim 1.5 -2.5 l denne, preferovať nízkomineralizované vody, obmedziť konzumáciu sladených nápojov
- 3) Dostatok spánku ( 7-9 hodín)
- 4) Prirodzené je nefajčiť
- 5) Redukcia konzumácie alkoholu
- 6) Znížiť príjem soli pod 5 gramov denne (jedna čajová lyžička). Čítať etikety na potravinách ! Vysoký obsah je viac ako 1.5 g soli na 100g potraviny. Nízky je 0.3 g soli na 100g potraviny.
- 7) Príjem vlákniny 30 - 45 g denne z celozrnných potravín
- 8) Minimálne 200g ovocia a zeleniny denne ( 2 - 3 porcie denne)
- 9) Preferovať rastlinné bielkoviny (strukoviny)
- 10) Preferovať sacharidy s nízkym glykemickým indexom (pohánka, kuskus, bulgur, krúpy, pšeno)





Obrázok 1 Zdroj: AdobeStock.com

- 11) Preferovať nízkoťučné mliečne výrobky ( mlieko, jogurt, syry obsahujúce menej ako 30% tuku v sušine )
- 12) Redukovať so stravy nasýtené mastné kyseliny, transmastné kyseliny (údeniny, maslo, smotana, majonéza, palmový olej, margaríny, jedlo z fastfoodov)
- 13) Preferovať v strave omega 3, omega 6 mastné kyseliny (ryby, rybí tuk, morské plody, chia, ľanové, tekvicové semiačka, olivový a repkový olej)
- 14) Ryba minimálne 2x týždenne (sumček, sled', makrela, tuniak, losos)
- 15) 30 gramov nesolených orechov denne (vlašské orechy a mandle)