

التغذية السليمة لحيوية المرأة

أن معنى الحيوية هي أن يكون لديك النشاط والقوة البدنية والعقلية، وإذا اتبعت القوانين البسيطة في تناول الأطعمة فسوف تحصلين عليها. وهي كالآتي:

- تناول خليطاً من الأطعمة المختلفة قدر الإمكان.
- تناول وجبات منتظمة مع توفير الوقت الكافي للاستمتاع بها وهضمها جيداً.
- تناول مقداراً وفيراً من الفاكهة والسلطات والخضراوات الطازجة، وبالأخص الخضار الورقية الخضراء والصفراء منها.
- اهتمي بمنتجات الحبوب الكاملة.
- احصلي على مصادر البروتين من الأسماك والدواجن والبقوليات أكثر منها من اللحوم الحمراء منزوعة الدهن.
- تناولي بانتظام البيض والجبن قليل الدهون ومنتجات الألبان الأخرى ولكن بكميات معتدلة.
- استخدمي بكثرة البذور الطازجة وبراعم البذور والمكسرات الطازجة غير المملحة مع الفاكهة المجففة. أضيفيها إلى الوجبات وتناولها كوجبات خفيفة مغذية.
- تناولي كمية وفيرة من عصائر الفاكهة والخضراوات والماء وتناولي الشاي والقهوة والكحول بكميات معتدلة.
- تناولي كمية وفيرة من الخبز والمعكرون والبطاطا فهي أطعمة صحية جداً، لكن راقبي طريقة تحضيرها، وابتعدي عن الزبدة وصلصة الكريما والقلبي في تحضيرها لأنها ليست من خطتنا.
- حاولي الحصول على ثلث وجبتك اليومية من الطعام الطازج والنيء، والباقي (2/3) من المطبخ، فليس ما هو أكثر حيوية من الطعام المطهو في المنزل والمصنوع من محتويات صحية ومغذية وهي أقل تكلفة من الأطعمة الجاهزة أو المعلبة والمصنعة.



CEREAL



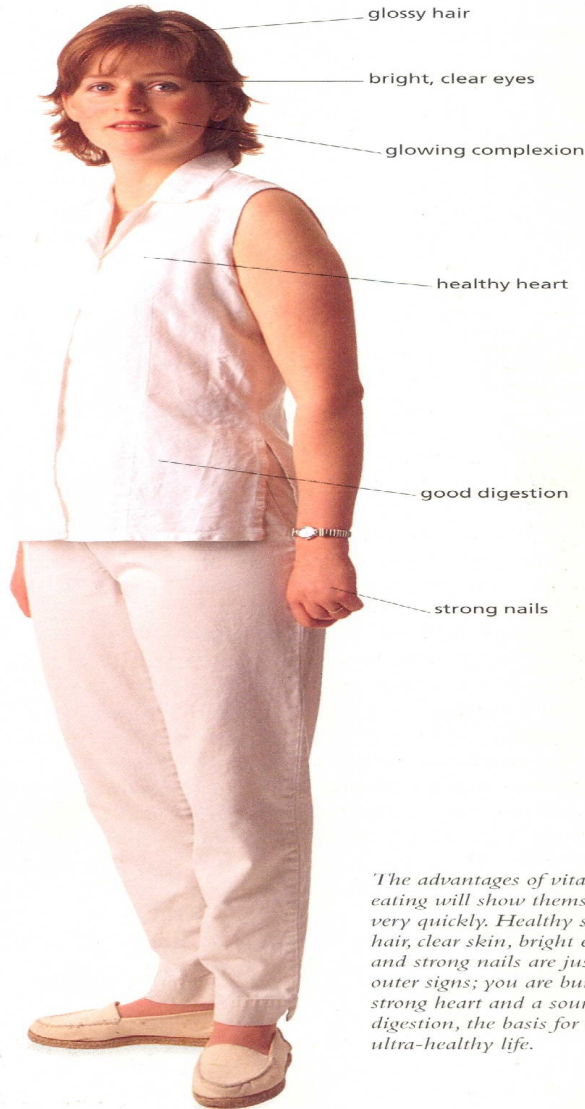
FRESH VEGETABLES



BREAD



FRESH FRUIT



glossy hair

bright, clear eyes

glowing complexion

healthy heart

good digestion

strong nails

The advantages of vitality eating will show themselves very quickly. Healthy shiny hair, clear skin, bright eyes, and strong nails are just the outer signs; you are building strong heart and a sound digestion, the basis for an ultra-healthy life.