



Grundlæggende for sund kost og vandbalance

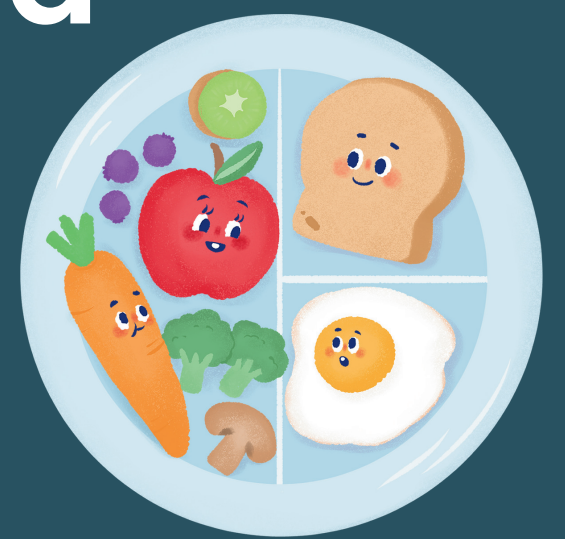


10 regler for en sund kost

1. Spis forskellige fødevarer.
2. Spis grøntsager og frugter hver dag.
3. Spis fuldkorn.
4. Spis mejeriprodukter hver dag.
5. Spis sundt fedt.
6. Spis lidt sukker og salt.
7. Drik meget vand.
8. Tilbered mad forsigtigt.
9. Tag dig tid til at spise.
10. Få masser af motion.

Morgenmad, frokost og aftensmad

- Morgenmad: Dagens vigtigste måltid. Nogle anbefalede fødevarer omfatter fuldkornsprodukter, fedtfattig kvark, bær, nødder, havregryn, hørfrø, avocado, æg, grapefrugt og bananer. Drik vand først om morgenen for at sætte gang i dit hydreringsmål.
- Frokost: Måltidsforberedelse er en fantastisk mulighed for at spare tid og penge. Spis bevidst og tag en pause for at forbedre luftstrømmen. Træn, drik vand og undgå tunge retter for at undgå søvnighed om eftermiddagen.
- Aftensmad: Sørg for, at dine måltider indeholder en passende fordeling af proteiner, kulhydrater, frugter og grøntsager. Trænger til lette snacks, hvis du føler dig sulten om aftenen.



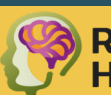
Vandbalance

- Vand har mange fordele, såsom at give energi til musklerne, rense toksiner, styrke immunforsvaret, øge koncentrationen, fremme regelmæssige afføringer og opretholde væskebalancen.
- Drikkeanbefaling og tips til at drikke mere: Drik 1,5 til 3 liter vand om dagen, fordelt over dagen. Indstil påmindelser, hav vand ved hånden, smag vand til med agurk eller citronskiver, og drik først et stort glas vand om morgenen.

En sund kost og hydrering er afgørende for vores velvære og fysiske præstationer. Begynd at implementere disse tips i dag og se de positive ændringer i din krop og dit sind.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.