

Your time whisperer. _____



Live Well prin mâncare: 5 pași care contează

1. Mănâncă diversificat.

→ Cât mai multe culori, nutrienți și texturi în farfurie.

2. Organizează-ți mesele.

→ 3 mese principale + 1-2 gustări dacă e nevoie. Evită ronțăielile continue.

3. Nu elimina complet grupuri alimentare.

→ Nu grăsimi, nu carbohidrați? Asta nu e echilibru. Toate sunt necesare, în forme corecte.

4. Învăță să-ți construiești farfuria.

→ ½ legume, ¼ proteine, ¼ carbohidrați de calitate. Grăsimile bune sunt esențiale.

5. Fii consecvent.

→ Schimbările mici, dar constante, aduc rezultate sustenabile.
