

*Mudre su naše bake kad požele prvo zdravlje, pa onda sve ostalo.*

Svi želimo da budemo zdravi, ne? A istina je da "zdravlje na usta ulazi". Setite se samo sopstvenog ushićenja kad nešto što vas je bolelo prestane da boli. Tako ste srećni, ništa vam ne treba na svetu, sve je divno...čitavih pet minuta. Onda zaboravite na čitavu stvar i idete dalje.

Zdravlje, dakle. Nećemo vas gnjaviti "procentima ugljenih hidrata koje treba da unosite...", ovde ćete naći par informacija za koje smatramo da treba da stoje na jednom ovakvom mestu.

Morate da unosite sve grupe namirnica. Ne pokušavajte da smršate ne unoseći ni trunčicu masti ili šećera, jer ćete se razboleti. Pokušajte, umesto toga, da ne večerate (znam kako je to teško... TV, krofne i kafa, ili pomfrit i pivo, ili ulazak u frižider kad se kasno vratite kući...eh!). U svakom slučaju, pokušajte da doručkujete. To je sigurno dobro. Telo dobije energiju za rad, a i posle ste manje gladni. Šta вреди gladovati ceo dan, ako se uveče najedete toliko da ne možete (što bi rekao jedan moj prijatelj) "da se zavalite u fotelju, nego morate da sedite "ovako" (pokazuje skroz ispravljena leđa i izbačen stomak) da vam ne bi bilo muka". Različitim grupama ljudi je, u zavisnosti od starosti i posla kojim se bave, potreban različit odnos proteina/masti/ugljenih hidrata, ali je svima zajedničko da moraju unositi sve tri grupe. Ako želite sopstveni kalendar, sopstveni program ishrane - nemojte isprobavati dijetu iz novina - obratite se nutricionisti.