

Ulotka składana na pół do formatu 170x210mm (A5+)



Naturalny SPÓSÓB NA NADCIŚNIENIE

To, co jemy wpływa na to, jak działa nasze serce. Żeby mu pomóc najpierw trzeba połowę talerza wypełnić warzywami i owocami. To będzie już połowa sukcesu. Prostsze niż myślisz.





Pomidory i kalafiori mają mnóstwo potasu, który obniża ciśnienie krwi. Są także dobrym źródłem błonnika, który daje uczucie sytości.



Papryka, brokuły i kapusta są pełne witaminy C, która wzmacnia nasze naczynia krwionośne. Dzięki niej nasze tętnice stają się bardziej elastyczne.



Czarna porzeczka, aronia i wiśnia są pełne składników o tajemniczej nazwie antocyjany, które są dobre dla naszych naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW





SOK Z ARONII



Kasza gryczana i jęczmienna oraz pełnoziarnisty chleb też wzmacniają naczynia krwionośne. Mają dużo magnezu.

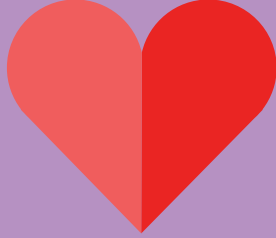


Tłuste mięso warto zamienić na tłuste ryby. Podobnie jak orzechy, dynia i oliwa obniżają one poziom cholesterolu.



Sięgaj po białą fasolę, biały ser, jaja oraz indyka. Te składniki także sprawiają, że nasze tętnice są bardziej elastyczne.





DBAJ O SIEBIE

Stawiaj na sezonowość. Latem wybór warzyw jest ogromny, jesienią i zimą korzystaj z warzyw korzeniowych i kiszonek.

Do posiłków dodawaj mniej soli, ale wrzucaj więcej pysznych, aromatycznych ziół.

Ruszaj się i pij dużo wody.

