

# zalecenia

## insulinooporność

### Posiłek przed

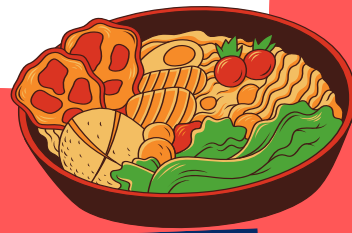
#### OGRANICZ WĘGLOWODANY

Ogranicz węglowodany w swojej diecie. Dotyczy to wszystkich węglowodanów (oprócz błonnika): cukry proste jak i złożone. **W posiłkach zwiększ spożycie białek i tłuszczów.**



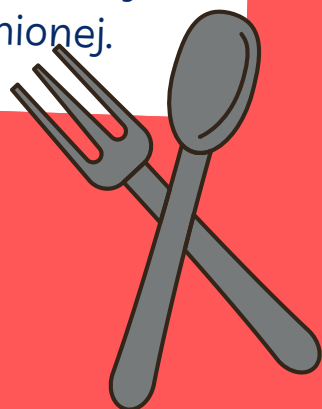
#### PEŁNO WARTOŚCIOWOŚĆ

Nie skupiaj się na wykluczeniach produktów (lub grup produktów) a postaraj się spełnić zasadę pełnowartościowości. **W każdym posiłku powinno znaleźć się białko, tłuszcze, węglowodany złożone i błonnik.**



#### FORMA

Zwróć uwagę na postać posiłku. **Wybieraj produkty i posiłki, które wymagają gryzienia, posiadają włókna roślinne (skórka, łuski, pestki).** Unikaj postaci płynnej, papkowatej i mocno rozdrobnionej.



#### RUCH I REGENERACJA

Nie zapominaj o codziennym ruchu. **Spacer, trening siłowy czy taniec - wszystko się super sprawdzi :)**

Postaw na dobry sen i regulację stresu! Codziennie rób coś dla siebie!



### Posiłek po

