

## ZDRAVA PREHRANA

Ono što jedete može utjecati na to kako se osjećate. Pokušajte slijediti dolje navedene savjete kako biste poboljšali svoje prehrambene navike. Također možete koristiti dnevnik prehrane kako biste pratili svoje obrasce prehrane i prepoznali neke potrebne promjene.

Savjeti za prehranu:

- Nastojte jesti dobro uravnoteženu prehranu uključujući 5 porcija voća i povrća svaki dan.
- Smanjite unos slatkih zalogaja.
- Pokušajte izbjeći dodavanje soli u hranu, pogotovo jer se velika količina soli već nalazi u mnogim namirnicama koje kupujemo.
- Jedite razumne porcije, odvojite vrijeme nakon obroka prije nego što uzmete drugu porciju na tanjur! Ako sačekate, možda vam neće biti potrebno.
- Zamijenite slatka ili gazirana pića vodom.
- Ograničite unos kofeina tako da ne pijete više od tri pića s kofeinom na dan. Kofein može povećati anksioznost.
- Držite se umjerenog pijenja alkohola. Žene - 14 jedinica: muškarci - 21 jedinica tjedno.
- Prestanite pušiti.