

Marta Ledinská

certifikovaná poradkyně pro výživu a suplementaci
tel: 725 755 674; marta@ledinska.cz

„Výživa je styl uvažování“

5 zásadních pravidel při hubnutí podle Marty

- seřazené podle důležitosti od jedničky dolů
- počítání příjmu a výdaje energie/gramáže potravin NENÍ rozhodující faktor, protože metabolismus je u každého z nás jiný
- všimněte si, že nejdůležitější body se vůbec netýkají jídla 😊

1. Práce s myslí, pozitivní naladění na úspěch
2. Pravidelná pohybová aktivita, nejlépe denně
3. Dostatek zeleniny a luštěnin v poměru 3:1
4. Nejíst polotovary a uzeniny
5. Mlsat zdravě (ne jednoduché cukry)

- není to tak složité, jenom my lidé si to tak děláme

