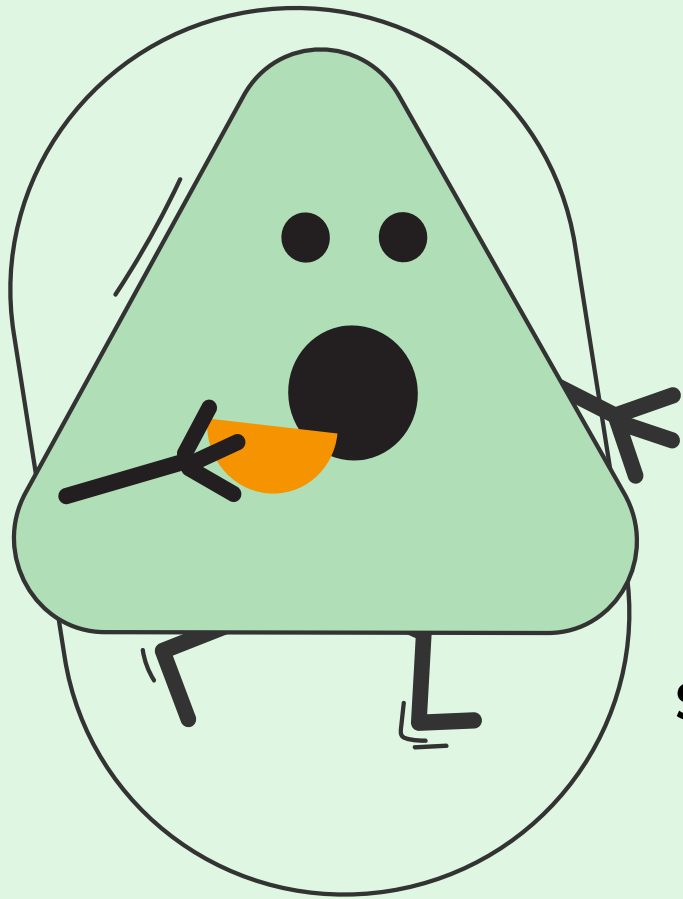


PEAASI, ET SÖÖD!



Vaimse tervise
tugevdamise nippe
leiad peaasi.ee

Soovitused tasakaalustatud toitumiseks:

- Söö puuvilju alati teistest toiduainetest eraldi. Puuviljad seedivad kiiremini ja muidu läheb olukord kõhus raskeks.
- Tee lihavaba päev!
- Proovi võimalusel süüa aeglaselt, keskendudes toidu maitsetele, tekstuurile ja värvidele!
- Kui märkad, et oled pisut närviline või on Sul raske keskenduda, küsi endalt, ega sul äkki kõht tühi ei ole? Kui see on põhjuseks, siis pista midagi põske.
- Hommikusöögi söömine võib tasakaalustatud toitumisele palju kaasa aidata!
- Võta õhtul voodi kõrvale klaas toasooja vett. Keha vajab seda hommikul esimese asjana.
- Õues läheb aina soojemaks! Leia hetki, et oma lõunasööki õues nautida. Eriti tore kui saad seda teha koos sõbraga.
- Vaata, mis toiduained kapis halvaks kipuvad minema. Äkki ei tasu neid siis enam osta või tuleks täpsemalt planeerida, mida millisel päeval söögiks valmistada.



peaasi.ee

TERVISEKASSA