

Gesunde Ernährung inmitten von COVID 19

Die Aufrechterhaltung einer gesunden Ernährung bleibt ein wichtiger Bestandteil der Stärkung Ihrer Immunität. Während es keine spezifischen Lebensmittel gibt, die Sie vor der Pandemie COVID 19 schützen können, kann eine nahrhafte Ernährung Ihr Immunsystem stärken und die Symptome bekämpfen. Ich möchte Sie daran erinnern, dass es bei einer gesunden Ernährung nicht um strenge Lebensmittelbeschränkungen geht, unrealistisch dünn zu bleiben oder sich der Lebensmittel zu berauben, die Sie lieben. Es geht nicht darum, dich hungern zu lassen; Es geht vielmehr darum, sich großartig zu fühlen, mehr Energie zu haben, Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihr Immunsystem zu stärken. Gesundes Essen ist …



Die Aufrechterhaltung einer gesunden Ernährung bleibt ein wichtiger Bestandteil der Stärkung Ihrer Immunität. Während es keine spezifischen Lebensmittel gibt, die Sie vor der Pandemie COVID 19 schützen können, kann eine nahrhafte Ernährung Ihr Immunsystem stärken und die Symptome bekämpfen.

Ich möchte Sie daran erinnern, dass es bei einer gesunden Ernährung nicht um strenge Lebensmittelbeschränkungen geht, unrealistisch dünn zu bleiben oder sich der Lebensmittel zu berauben, die Sie lieben. Es geht nicht darum, dich hungern zu lassen; Es geht vielmehr darum, sich großartig zu fühlen, mehr Energie zu haben, Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihr Immunsystem zu stärken.

Gesundes Essen ist sehr einfach. Obwohl leichter gesagt als getan; Was wichtig ist, ist Ihr allgemeines Ernährungsverhalten. Tatsächlich ersetzt eine gesunde Ernährung verarbeitete Lebensmittel, wann immer dies möglich ist, durch echte Lebensmittel.

Mit anderen Worten, wir brauchen nur ein Gleichgewicht aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien in unserer Ernährung, um einen gesunden Körper zu erhalten. Es ist nicht erforderlich, bestimmte Arten von Lebensmitteln aus unserer Ernährung zu streichen. Stattdessen wählen wir aus jeder Kategorie die gesündesten Optionen aus.

Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung muss nicht alles oder nichts sein. Sie müssen nicht perfekt sein, Sie müssen Lebensmittel, die Sie genießen, nicht vollständig eliminieren und Sie müssen nicht alles auf einmal ändern. Ein besserer Ansatz besteht darin, jeweils einige kleine Änderungen vorzunehmen. Wenn Sie Ihre ausgewogene Ernährung bescheiden halten, ohne sich durch eine umfassende Überarbeitung der Ernährung benachteiligt oder überfordert zu fühlen, können Sie mehr erreichen.

Eine gesündere Ernährung muss nicht kompliziert sein. Anstatt sich zu sehr mit dem Zählen von Kalorien zu beschäftigen, denken Sie beispielsweise an Ihre Ernährung in Bezug auf Farbe, Vielfalt und Frische. Vermeiden Sie verpackte und verarbeitete Lebensmittel und wetteifern Sie nach Möglichkeit um frischere Zutaten.

Es ist wichtig, ungesunde Lebensmittel durch gesunde Alternativen zu ersetzen. Wenn Sie beispielsweise gebratenes Hühnchen gegen gegrillten Fisch tauschen, wirkt sich dies positiv auf Ihre Gesundheit aus. Dies wird dazu beitragen, gesunde neue Gewohnheiten und Geschmäcker zu fördern. Je gesünder Sie essen, desto besser fühlen Sie sich nach dem Essen.

Abgesehen davon hilft Ihnen eine gute Flüssigkeitszufuhr auch dabei, eine gesündere Auswahl an Lebensmitteln zu finden. Wir essen jedoch nicht immer nur, um unseren Hunger zu stillen. Aber die meisten von uns wenden sich dem Essen zu, um Stress abzubauen oder mit unangenehmen Emotionen wie Traurigkeit, Einsamkeit oder Langeweile umzugehen. Wenn Sie lernen, wie Sie gesünder mit Stress und Emotionen umgehen können, können Sie die Kontrolle über das Essen und Ihre Gefühle wiedererlangen.

Sie können Ihrer Ernährung auch Obst und Gemüse hinzufügen. Obst und Gemüse sind kalorienarm und voller Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffe. Konzentrieren Sie sich darauf, einen gesunden Schluck Obst und Gemüse zu essen. es wird dich natürlich füllen.

Während einfache Salate und gedämpftes Gemüse schnell langweilig werden können, enthalten tief gefärbtes Gemüse höhere Konzentrationen an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Wenn Sie beispielsweise frische Tomaten, Frühlingszwiebeln und Karotten in Ihrem Salatsalat kombinieren, um ihn zu nennen, wird er ansprechender und appetitlicher. Sie können Ihr Salatgrün auch mit Olivenöl beträufeln, mit einem würzigen Dressing mischen oder mit Mandelscheiben, Kichererbsen, etwas Speck und Käse bestreuen, um es schmackhafter und herzhafter zu machen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki