



AF HVERJU ÞARF ÉG AÐ BORÐA HOLLT





Líkaminn þarf orku

Með því að borða hollt þá fær líkaminn nauðsynleg næringarefni:

Líkaminn þarf kolvetni, prótein og fitu:

Kolvetni: Eldsneytið fyrir líkamann.



Sætar kartöflur



Epli



Gróft brauð



Prótein: Byggingarefni líkamans.



Kjöt



Baunir



Egg

Fita: Mikilvægur orkugjafi sem gegnir lykilhlutverki fyrir líkamstarfsemina.



Avocado



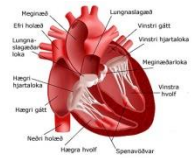
Ólúr



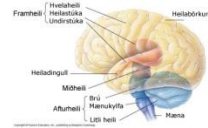
Næringarefnin gefa líkamanum orku til að starfa rétt:



Orku til að hjartað slái.



Orku til að heilinn starfi.



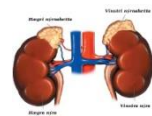
Orku til að vöðvarnir virki.



Orku til að búa til nýjar frumur.



Orku til að losa okkur við úrgangsefni.

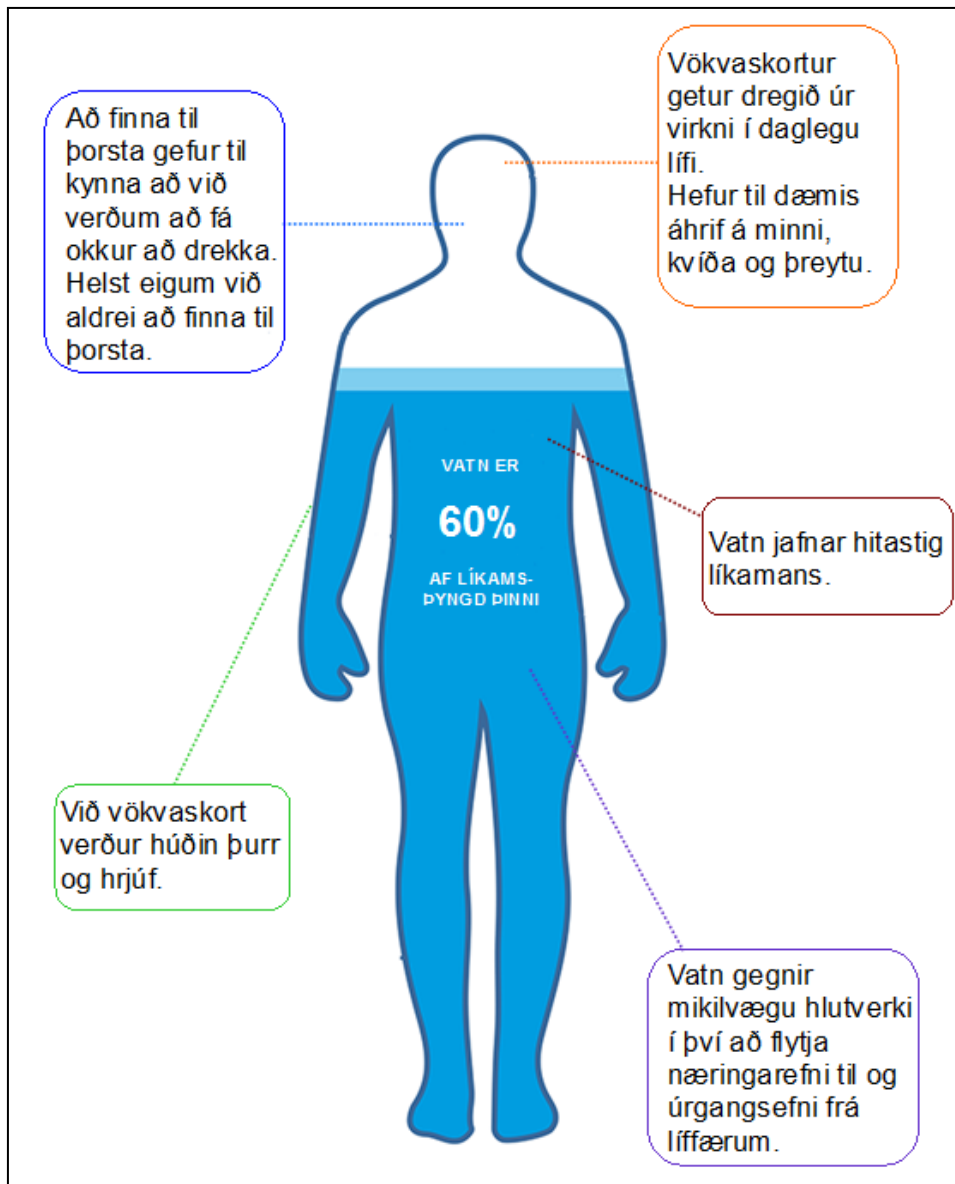




Líkaminn þarf að fá nægan vökva



Mælt er með að drekka um það bil 8 glös af vatni á dag, sem er um það bil 2 lítrar.





AF HVERJU ÞURFUM VIÐ D-VÍTAMÍN



Líkaminn þarf auka D-vítamín.



Erfitt að fá nóg úr mat og frá sólinni.



D-vítamín hjálpar líkamanum að taka upp kalk sem er nauðsynlegt fyrir góða beinheilsu,



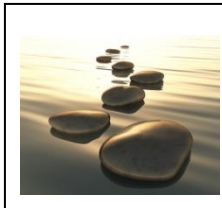
D-vítamín hjálpar líka ónæmiskerfinu, vöðvum og taugakerfi að starfa eðlilega.

Fæða rík af D-vítamíni:

Lýsi		Síld	
Eggjarauður		Feitur fiskur	
Lax		Sardínur	



AF HVERJU ÞURFUM VIÐ AÐ BORÐA HOLLT



Við verðum einbeittari.



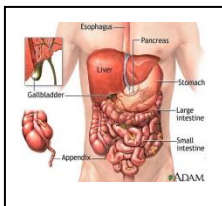
Ónæmiskerfið okkar verður sterkara.
Verðum sjaldnar veik.



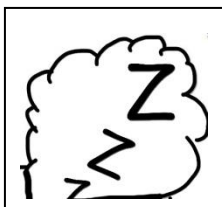
Okkur mun líða betur. Bæði andlega og líkamlega.



Við náum betri árangri í því sem við erum að gera.



Meltingin verður betri.



Við munum sofa betur.



HVAÐ ER HOLLT MATARÆÐI?



Hollt mataræði er þegar við borðum úr öllum fæðuflokkum.



Hollt mataræði er þegar við borðum reglulega.



Hollt mataræði er þegar við drekkum nóg af vatni.



Hollt mataræði er þegar við erum bara með 1 nammidag í viku.



Þegar við höfum nammidag þá verðum við að muna að borða hollt. Ekki bara sælgæti, flögur og gos.