

# Augalinės dietos mitybos planas: 3 savaitių pradžios vadovas, kaip valgyti ir gyventi geriausiai

Autorius Heather Nicholds

MP3 versija: [https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt\\_92\\_abstrakt-Augalines\\_dietos\\_mit.mp3](https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_92_abstrakt-Augalines_dietos_mit.mp3)

## Santrauka:

Augalinės dietos mitybos planas: 3 savaitių pradžios vadovas, kaip valgyti ir gyventi geriausiai, kurį sukūrė Heather Nicholds, yra išsamus vadovas, kaip pereiti prie augalinės dietos. Knygoje pateikiamas žingsnis po žingsnio planas, padėsiantis skaitytojams pereiti prie augalinio gyvenimo būdo. Tai apima valgio planus, pirminių sąrašus ir receptus, kad būtų lengviau pereiti. Knygoje taip pat pateikiama informacija apie augalinės mitybos naudą sveikatai, taip pat patarimai, kaip palengvinti perėjimą. Knyga pradeda aptariant augalinės dietos naudą sveikatai, įskaitant geresnį virškinimą, svorio mažėjimą ir sumažėjusią lėtinių ligų riziką. Tada pateikiama įvairių augalinės kilmės dietų, tokių kaip veganiška, vegetariška ir lanksti, apžvalga. Knygoje taip pat paaiškinama, kaip svarbu valgyti įvairių augalinį maistą, ir pateikiami patarimai, kaip apsirūpinti augaliniu sandėliuku. Tada knygoje pateikiamas 3 savaitių maitinimo planas, padedantis skaitytojams pereiti prie augalinės dietos. Maitinimo planas apima pusryčių, pietų, vakarienes ir užkandžių receptus, taip pat kiekvienos savaitės pirminių sąrašus. Receptus nesunku pagaminti ir naudojami paprasti viso maisto ingredientai. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip ruošti maistą ir ruošti porcijomis, kad būtų lengviau planuoti maistą. Knygoje taip pat pateikiama informacija, kaip lengviau pereiti prie augalinio gyvenimo būdo. Jame pateikiami patarimai, kaip pietauti, valgyti keliaujant ir susidoroti su potraukiu. Knygoje taip pat pateikiama informacija apie tai, kaip augalinę mitybą padaryti prieinamesnę ir tvaresnę. Augalinės dietos mitybos planas: 3 savaitių pradžios vadovas, kaip valgyti ir gyventi geriausiai, yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems pereiti prie augalinio gyvenimo būdo. Jame pateikiamas žingsnis po žingsnio planas, palengvinantis perėjimą, taip pat informacija apie augalinės dietos naudą sveikatai. Knygoje taip pat pateikiami valgio planai, pirminių sąrašai ir receptai, kad būtų lengviau pereiti.

## Pagrindinės idėjos:

**#1. Valgykite visą maistą: visavertis maistas yra sveikos augalinės mitybos pagrindas. Visas maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas, aprūpina organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis ir skaidulomis.**

Visavertis maistas yra sveikos augalinės mitybos kertinis akmuo. Visas maistas yra neapdorotas ir nerafinuotas, aprūpina organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis ir skaidulomis. Valgyti visavertį maistą reiškia vengti perdirbto ir rafinuoto maisto, pavyzdžiui, baltos duonos, baltų ryžių ir saldžių užkandžių. Verčiau sutelkite dėmesį į nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų, vaisių, daržovių, riešutų ir sėklų valgymą. Šie maisto produktai yra pripildyti vitaminų, mineralų ir antioksidantų ir suteikia organizmui energijos, reikalingos sveikam ir stipriam. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas taip pat padeda užtikrinti subalansuotą mitybą su visomis jūsų organizmui reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Be pagrindinių maistinių medžiagų, visavertis maistas taip pat paprastai turi mažiau kalorijų ir riebalų nei perdirbtas maistas. Dėl to jie yra puikus pasirinkimas norintiems numesti svorio ar išlaikyti sveiką svorį. Visavertis maistas taip pat padeda sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip širdies ligos, diabetas ir tam tikros vėžio rūšys. Mityba, kurioje gausu visaverčio maisto, taip pat gali padėti pagerinti virškinimą, sumažinti uždegimą ir sustiprinti imuninę sistemą. Visavertis maistas yra svarbi sveikos augalinės mitybos dalis. Sutelkdami dėmesį į neapdorotą ir nerafinuotą maistą, galite užtikrinti, kad gausite visas pagrindines jūsų organizmui reikalingas maistines medžiagas, taip pat sumažinsite riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas taip pat gali padėti jaustis soties ir patenkintiems bei suteikti energijos, reikalingos išlikti aktyviems ir sveikiems.

**#2. Padidinkite augalinių baltymų kiekį: Augaliniai baltymai, tokie kaip ankštiniai augalai, riešutai ir**

***sėklos, yra svarbūs baltymų šaltiniai augalinėje mityboje. Įvairių augalinių baltymų valgymas gali padėti užtikrinti pakankamą nepakeičiamų aminorūgščių suvartojimą.***

Didinti augalinių baltymų kiekį savo racione yra svarbus žingsnis siekiant užtikrinti pakankamą nepakeičiamų aminorūgščių suvartojimą. Ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos yra puikūs augalinių baltymų šaltiniai. Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir žirniai, yra puikus baltymų ir skaidulų šaltinis. Riešutuose ir sėklose taip pat yra daug baltymų ir sveikųjų riebalų. Įvairių augalinės kilmės baltymų valgymas gali padėti užtikrinti, kad gausite visas organizmui reikalingas nepakeičiamas aminorūgštis. Be to, augaliniuose baltymuose paprastai yra mažiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio nei gyvuliniuose baltymuose, todėl jie yra sveikesni. Į savo mitybą įtraukti augalinių baltymų gali būti lengva ir skanu. Pabandykite dėti pupelių į salotas, sriubas ir troškinius. Riešutų ir sėklų galima dėti į avižinius dribsnius, jogurtą ir kokteilius. Riešutų sviestą taip pat galite naudoti kaip užtepėlę ant skrebučio arba kaip kepinių ingredientą. Yra daug kūrybiškų būdų, kaip padidinti augalinių baltymų suvartojimą. Vartodami daugiau augalinės kilmės baltymų, galite užtikrinti, kad gausite visas organizmui reikalingas nepakeičiamas aminorūgštis. Įvairių augalinių baltymų valgymas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Taigi, pradėkite į savo mitybą įtraukti daugiau augalinių baltymų jau šiandien!

***#3. Sumažinkite rafinuotų angliavandenių kiekį: rafinuotų angliavandenių, tokių kaip balta duona, balti ryžiai ir saldūs užkandžiai, turėtų būti apribotas augalinės kilmės dietoje. Vietoj to, valgydami nesmulkintus grūdus, vaisius ir daržoves, galite gauti būtinų maistinių medžiagų ir skaidulų.***

Rafinuotų angliavandenių mažinimas yra svarbi augalinės dietos dalis. Rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip balta duona, balti ryžiai ir saldūs užkandžiai, netenka natūralių skaidulų ir maistinių medžiagų, todėl jie turi mažai maistinės vertės. Vietoj to, valgydami nesmulkintus grūdus, vaisius ir daržoves, galite gauti būtinų maistinių medžiagų ir skaidulų, kurios yra būtinos gerai sveikatai. Nesmulkinti grūdai, tokie kaip rudieji ryžiai, kvinoja ir avižos, yra kupini vitaminų, mineralų ir skaidulų. Vaisiuose ir daržovėse taip pat gausu vitaminų, mineralų ir skaidulų, jie gali suteikti patiekalams įvairaus skonio ir tekstūros. Valgydami įvairius nesmulkintus grūdus, vaisius ir daržoves, galite užtikrinti, kad gausite visas organizmui reikalingas maistines medžiagas ir skaidulas. Rafinuotų angliavandenių sumažinimas ne tik suteikia būtinų maistinių medžiagų ir skaidulų, bet ir gali padėti valdyti svorį. Rafinuoti angliavandeniai greitai virškinami, todėl padidėja cukraus kiekis kraujyje. Tai gali sukelti alkio jausmą netrukus po valgio, o tai gali sukelti persivalgymą. Vietoj to, valgydami nesmulkintus grūdus, vaisius ir daržoves, galite išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti sumažinti potraukį ir persivalgymą. Rafinuotų angliavandenių mažinimas yra svarbi augalinės dietos dalis. Vietoj to, valgydami nesmulkintus grūdus, vaisius ir daržoves, galite gauti būtinų maistinių medžiagų ir skaidulų, taip pat padėti valdyti svorį. Perėjimas prie nesmulkintų grūdų, vaisių ir daržovių gali padėti jaustis geriausiai ir gyventi sveikesnį gyvenimo būdą.

***#4. Įtraukite sveikus riebalus: sveiki riebalai, tokie kaip avokadai, riešutai ir sėklos, yra svarbūs subalansuotai mitybai. Įvairių sveikų riebalų valgymas gali padėti aprūpinti nepakeičiamomis riebalų rūgštimis ir skatinti sotumo jausmą.***

Sveikų riebalų įtraukimas į savo mitybą yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Sveiki riebalai, tokie kaip avokadai, riešutai ir sėklos, suteikia būtinųjų riebalų rūgščių ir skatina sotumo jausmą. Valgydami įvairius sveikus riebalus galite ilgiau jaustis sotiesni ir aprūpinti organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Avokadai yra puikus sveikųjų riebalų šaltinis, nes juose daug mononesočiųjų riebalų, juose yra įvairių vitaminų ir mineralų. Riešutai ir sėklos taip pat yra puikus sveikųjų riebalų šaltinis, nes juose daug polinesočiųjų riebalų, juose yra įvairių vitaminų ir mineralų. Valgydami įvairius sveikus riebalus, galite gauti būtinų riebalų rūgščių, kurių reikia jūsų kūnui, ir ilgiau jaustis sotiesniam. Sveikų riebalų įtraukimas į savo mitybą taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį. Įvairių sveikų riebalų valgymas gali padėti ilgiau jaustis sotiesniems ir laikytis savo svorio metimo tikslų. Sveikų riebalų valgymas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką cholesterolio kiekį, nes jie gali padėti sumažinti blogojo cholesterolio kiekį ir padidinti gerojo cholesterolio kiekį. Įvairių sveikų riebalų valgymas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką cukraus kiekį kraujyje, nes jie gali padėti sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir išlaikyti sveiką svorį. Sveikų riebalų įtraukimas į savo mitybą yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Įvairių sveikų riebalų valgymas gali padėti aprūpinti nepakeičiamomis riebalų rūgštimis ir skatinti sotumo jausmą. Įvairių sveikų riebalų valgymas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį,

cholesterolio kiekį ir cukraus kiekį kraujyje. Valgydami įvairius sveikus riebalus, galite gauti būtinų riebalų rūgščių, kurių reikia jūsų kūnui, ir ilgiau jaustis sotesniam.

**#5. Valgykite daug vaisių ir daržovių: vaisiai ir daržovės yra esminiai augalinės dietos komponentai. Valgydami įvairius vaisius ir daržoves, galite gauti būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų.**

Valgyti daug vaisių ir daržovių yra svarbi sveikos mitybos dalis. Vaisiuose ir daržovėse gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, būtinų gerai sveikatai. Įvairių vaisių ir daržovių valgymas gali padėti užtikrinti, kad gausite visas reikalingas maistines medžiagas. Vaisiuose ir daržovėse taip pat mažai kalorijų ir riebalų, todėl jie yra puikus pasirinkimas norint numesti svorio ir palaikyti svorį. Be to, vaisiai ir daržovės yra puikus antioksidantų šaltinis, kuris gali padėti apsaugoti jūsų organizmą nuo ligų. Renkantis vaisius ir daržoves svarbu pasirinkti spalvų ir rūšių įvairovę. Valgydami įvairius vaisius ir daržoves galite užtikrinti, kad gausite visus būtinus vitaminus ir mineralus, kurių jūsų organizmui reikia. Be to, kai tik įmanoma, svarbu rinktis ekologiškus vaisius ir daržoves, nes juose nėra pesticidų ir kitų cheminių medžiagų. Valgyti daug vaisių ir daržovių yra paprastas būdas pagerinti savo sveikatą. Į savo mitybą įtraukę daugiau vaisių ir daržovių galite pasiekti savo sveikatos tikslus ir jaustis geriausiai.

**#6. Apriboti perdirbtą maistą: augalinės kilmės dietoje turėtų būti ribojamas perdirbtas maistas, pavyzdžiui, traškučiai, krekeriai ir saldainiai. Vietoj to, valgydami visavertį maistą, galite gauti būtinų maistinių medžiagų ir skaidulų.**

Perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra daug nesveikų riebalų, pridėto cukraus ir natrio, taip pat mažai pagrindinių maistinių medžiagų ir skaidulų. Valgant per daug šių maisto produktų gali padidėti svoris, padidėti cholesterolio kiekis ir atsirasti kitų sveikatos problemų. Dėl šios priežasties perdirbto maisto ribojimas yra svarbi augalinės dietos dalis. Vietoj to, valgykite visą maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Šiuose maisto produktuose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, todėl galite ilgiau jaustis sotesniam. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas taip pat gali padėti užtikrinti, kad gausite visas maistines medžiagas, kurių reikia optimaliai sveikatai. Be perdirbtų maisto produktų apribojimo, svarbu perskaityti etiketes ir žinoti, ką valgote. Daugelyje perdirbtų maisto produktų yra paslėptų ingredientų, tokių kaip pridėtas cukrus, nesveiki riebalai ir natrio. Skaitydami etiketes ir vengdami šių ingredientų, įsitikinsite, kad valgote sveiką, augalinę mitybą. Augalinės dietos valgymas neturi būti sudėtingas ar atimantis daug laiko. Ribodami perdirbtą maistą ir sutelkdami dėmesį į visavertį maistą, galite lengvai sukurti skanius, maistingus patiekalus, kurie padės jaustis geriausiai.

**#7. Padidinkite skaidulų suvartojimą: skaidulos yra svarbi augalinės dietos dalis. Įvairių skaidulų turinčių maisto produktų, tokių kaip ankštiniai augalai, vaisiai ir daržovės, valgymas gali padėti pagerinti virškinimą ir sotumą.**

Padidinti skaidulų suvartojimą yra svarbi augalinės dietos dalis. Skaidulos padeda pagerinti virškinimą ir sotumą, jos gali būti randamos įvairiuose augalinės kilmės maisto produktuose. Ankštiniai augalai, tokie kaip pupelės, lęšiai ir žirniai, yra puikus skaidulų šaltinis. Vaisiuose ir daržovėse taip pat yra daug skaidulų, todėl juos galima valgyti žalius, virti arba spausti sultis. Nesmulkinti grūdai, riešutai ir sėklos taip pat yra geri skaidulų šaltiniai. Valgydami įvairius šiuos maisto produktus galite gauti skaidulų, kurių reikia, kad išliktumėte sveiki ir jaustumėtės sotūs. Be daug skaidulų turinčio maisto, svarbu gerti daug vandens. Vanduo padeda sklandžiai veikti virškinimo sistemai ir gali padėti išvengti vidurių užkietėjimo. Taip pat svarbu reguliariai mankštintis, nes tai gali padėti palaikyti tinkamą virškinimo sistemos veikimą. Galiausiai, svarbu pakankamai miegoti, nes tai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą sveikatą.

**#8. Rinkitės sveikus gėrimus: sveikų gėrimų, tokių kaip vanduo, arbata ir nesaldinti augaliniai pienai, pasirinkimas gali padėti skatinti hidrataciją ir sumažinti suvartojamo cukraus kiekį.**

Sveikų gėrimų pasirinkimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Vanduo yra geriausias pasirinkimas drėkinimui, nes jame nėra kalorijų ir nėra pridėtinio cukraus. Arbata taip pat yra puikus pasirinkimas, nes ji gali suteikti antioksidantų ir kitos naudos sveikatai. Nesaldinti augaliniai pienai, tokie kaip migdolų, avižų ir sojų pienas, taip pat yra geras

pasirinkimas. Šie pienai yra mažai kaloringi ir juose nėra pridėtinio cukraus. Jie taip pat gali suteikti svarbių maistinių medžiagų, tokių kaip kalcis, vitaminas D ir baltymai. Rinkdamiesi sveikus gėrimus galite padėti skatinti hidrataciją ir sumažinti suvartojamo cukraus kiekį. Svarbu pažymėti, kad kai kuriuose gėrimuose, pavyzdžiui, vaisių sultyse ir sportiniuose gėrimuose, gali būti daug pridėtinio cukraus. Šiuos gėrimus reikėtų apriboti arba jų vengti. Be to, daugelyje gaiviųjų gėrimų ir energetinių gėrimų yra daug kofeino ir pridėtinio cukraus, todėl juos taip pat reikėtų apriboti arba vengti. Rinkdamiesi sveikus gėrimus galite padėti palaikyti bendrą savo sveikatą ir gerovę.

**#9. Valgykite sąmoningai: sąmoningas valgymas gali padėti skatinti sąmoningos mitybos įpročius ir sumažinti persivalgymą. Skirdami laiko pasimėgauti maistu ir sąmoningai maitintis, galite skatinti sveikus santykius su maistu.**

Sąmoningas valgymas yra svarbi sveiko santykio su maistu kūrimo dalis. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko pasimėgauti maistu ir būti dėmesingam, ką valgote. Tai gali padėti sumažinti persivalgymą ir skatinti sąmoningos mitybos įpročius. Valgant sąmoningai, svarbu skirti laiko pasimėgauti maisto skoniais ir tekstūromis, taip pat suvokti, kaip jis jaučiasi. Skirdami laiko įvertinti valgomą maistą, galite sumažinti norą persivalgyti ir sukurti sveikesnį ryšį su maistu. Sąmoningas valgymas taip pat gali padėti sumažinti stresą ir nerimą dėl maisto. Skirdami laiko atsiminti, ką valgote, galite sumažinti norą persivalgyti ir sukurti sveikesnius santykius su maistu. Tai taip pat gali padėti sumažinti norą be proto užkandžiauti arba valgyti iš nuobodulio ar streso. Skirdami laiko atsiminti, ką valgote, galite sukurti sveikesnius santykius su maistu ir sumažinti stresą bei nerimą dėl maisto. Atidus valgymas taip pat gali padėti skatinti sveikesnius mitybos įpročius. Skirdami laiko paragauti patiekalų ir atsižvelgdami į tai, ką valgote, galite sumažinti persivalgymą ir sukurti sveikesnius santykius su maistu. Tai taip pat gali padėti sumažinti norą be proto užkandžiauti arba valgyti iš nuobodulio ar streso. Skirdami laiko atsiminti, ką valgote, galite sukurti sveikesnį ryšį su maistu ir skatinti sveikesnius mitybos įpročius.

**#10. Sumažinkite pridėtinio cukraus kiekį: Augalinėje dietoje turėtų būti ribojamas pridėtas cukrus, pvz., esantis perdirbtuose maisto produktuose ir gėrimuose. Viso maisto valgymas gali padėti sumažinti suvartojamo cukraus kiekį.**

Pridėtinio cukraus mažinimas augalinėje mityboje yra svarbus žingsnis siekiant optimalios sveikatos. Pridėtas cukrus yra daugelyje perdirbtų maisto produktų ir gėrimų ir gali prisidėti prie svorio padidėjimo, diabeto ir kitų sveikatos problemų. Viso maisto valgymas vietoj perdirbto maisto gali padėti sumažinti suvartojamo cukraus kiekį. Visame maiste natūraliai mažai pridėtinio cukraus, juose yra būtinų vitaminų, mineralų ir skaidulų, kurie yra svarbūs bendrai sveikatai. Valgydami įvairų augalinį maistą, pvz., vaisius, daržoves, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas, galite užtikrinti, kad gausite visas reikalingas maistines medžiagas, tuo pačiu ribojant pridėtinio cukraus kiekį. Be to, pridėtinio cukraus ribojimas gali padėti sumažinti saldaus maisto potraukį ir padėti pasirinkti sveikesnį maistą. Nedideli dietos pakeitimai gali padėti sumažinti suvartojamo cukraus kiekį. Pavyzdžiui, užuot siekę saldaus užkandžio, pabandykite užkąsti vaisiaus gabalėliu ar sauja riešutų. Užuot gerę saldžius gėrimus, pabandykite gerti vandenį ar nesaldintą arbatą. Taip pat galite ieškoti receptų, kuriuose vietoj perdirbto cukraus naudojami natūralūs saldikliai, tokie kaip medus ar klevų sirupas. Atlikę šiuos nedidelius pakeitimus galite sumažinti suvartojamo cukraus kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

**#11. Maisto gaminimas namuose: Maisto gaminimas namuose gali padėti sumažinti perdirbto maisto suvartojimą ir skatinti sveikos mitybos įpročius. Maisto ruošimas namuose gali padėti sutaupyti pinigų ir laiko, be to, tai gali būti smagi ir kūrybinga veikla.**

Maisto gaminimas namuose yra puikus būdas kontroliuoti savo mitybą ir sveikatą. Tai ne tik gali padėti sumažinti suvartojamo perdirbto maisto kiekį, bet ir skatinti sveikos mitybos įpročius. Maisto ruošimas namuose gali sutaupyti laiko ir pinigų, be to, tai gali būti smagi ir kūrybinga veikla. Naudodami Augalinės dietos mitybos planą: 3 savaitių pradžios vadovą, kaip valgyti ir gyventi geriausiai, kurį sukūrė Heather Nicholds, galite pradėti kelionę į sveikesnę mitybą. Šioje knygoje pateikiamas 3 savaitių maitinimo planas, kuriame gausu skanių ir maistingų augalinės kilmės receptų. Jame taip pat pateikiami patarimai ir gudrybės, padėsiantys kuo geriau išnaudoti maistą, taip pat patarimai, kaip apsipirkti ir laikyti augalinės kilmės ingredientus. Su šia knyga galite išmokti pasigaminti skanių ir sveikų

patiekalų, kurie padės pasiekti savo sveikatos ir gerovės tikslus.

**#12. Valgykite sezoniškai: Valgydami sezoniškai, galite sumažinti maisto švaistymą ir aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis. Įvairių sezoninių vaisių ir daržovių valgymas gali padėti skatinti sveiką mitybą.**

Valgyti sezoniškai yra puikus būdas sumažinti maisto švaistymą ir užtikrinti, kad iš maisto gautumėte kuo daugiau naudos. Valgyti sezoniškai reiškia valgyti vaisius ir daržoves, kurių sezonas jūsų vietovėje. Valgydami sezoniškai, galite gauti kuo daugiau naudos iš savo maisto, nes sezoniniai produktai dažnai yra šviežesni ir turi daugiau maistingų medžiagų nei produktai, kurie buvo atvežti iš toli. Valgymas sezoniškai taip pat gali padėti sutaupyti pinigų, nes sezoniniai produktai dažnai yra pigesni nei ne sezono produktai. Įvairių sezoninių vaisių ir daržovių valgymas gali padėti skatinti sveiką mitybą, nes kiekvienas sezonas atneša skirtingų rūšių produktų su skirtingomis maistinėmis medžiagomis. Sezoninis valgymas taip pat gali padėti atrasti naujus skonius ir receptus, nes galite eksperimentuoti su įvairių rūšių produktais, kurių galbūt anksčiau nebandėte. Apskritai valgymas sezoniškai yra puikus būdas sumažinti maisto švaistymą, sutaupyti pinigų ir gauti kuo daugiau naudos iš maisto. Sezoninis valgymas taip pat gali padėti atrasti naujus skonius ir receptus, taip pat skatinti sveiką mitybą. Valgyti sezoniškai yra puikus būdas užtikrinti, kad iš savo maisto gautumėte kuo daugiau naudos, ir padėti sumažinti maisto švaistymą.

**#13. Valgykite įvairų maistą: Valgyti įvairų maistą svarbu subalansuotai mitybai. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas gali padėti aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis ir skatinti sotumą.**

Valgyti įvairų maistą būtina subalansuotai mitybai. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas gali padėti aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis ir skatinti sotumą. Įvairus maistas taip pat gali padėti užtikrinti, kad gausite daug vitaminų, mineralų ir kitų maistingų medžiagų, kurios yra svarbios bendrai sveikatai. Įvairus maistas taip pat gali padėti sumažinti maistingų medžiagų trūkumo riziką, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Be to, įvairus maistas gali padėti sumažinti maisto alergijos ir jautrumo riziką. Kalbant apie įvairų maistą, svarbu sutelkti dėmesį į visavertį maistą, kuris yra minimaliai apdorotas. Tai reiškia, kad reikia valgyti maistą, kuris yra kuo panašesnis į natūralią būseną. Tai apima vaisius, daržoves, nesmulkintus grūdus, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Įvairių šių maisto produktų valgymas gali padėti užtikrinti, kad gausite daug vitaminų, mineralų ir kitų maistingų medžiagų, kurios yra svarbios bendrai sveikatai. Be to, įvairaus visaverčio maisto vartojimas gali padėti sumažinti maistingų medžiagų trūkumo riziką, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Be įvairaus visaverčio maisto, taip pat svarbu į savo mitybą įtraukti įvairių sveikų riebalų, baltymų ir angliavandenių. Įvairių sveikų riebalų, baltymų ir angliavandenių valgymas gali padėti užtikrinti, kad gausite daug vitaminų, mineralų ir kitų maistingų medžiagų, kurios yra svarbios bendrai sveikatai. Be to, įvairių sveikų riebalų, baltymų ir angliavandenių valgymas gali padėti sumažinti maistingų medžiagų trūkumo riziką, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Įvairus maistas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Įvairių visaverčių maisto produktų valgymas gali padėti aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis ir skatinti sotumo jausmą. Be to, įvairių sveikų riebalų, baltymų ir angliavandenių valgymas gali padėti užtikrinti, kad gausite daug vitaminų, mineralų ir kitų maistingų medžiagų, kurios yra svarbios bendrai sveikatai. Įvairus maistas taip pat gali padėti sumažinti maistingų medžiagų trūkumo riziką, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis.

**#14. Miegokite pakankamai: pakankamai miegoti svarbu bendrai sveikatai ir gerovei. 7-9 valandų miego per naktį tikslas gali padėti padidinti energijos lygį ir sumažinti stresą.**

Norint išlaikyti gerą sveikatą ir gerovę, būtina pakankamai išsimiegoti. Nepakankamas miegas gali sukelti įvairių sveikatos problemų, įskaitant nuovargį, prastą koncentraciją ir didesnę riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Suaugusiems rekomenduojama siekti 7-9 valandų miego per naktį, tai gali padėti padidinti energijos lygį ir sumažinti stresą. Reguliarus miego grafikas gali padėti užtikrinti, kad kiekvieną naktį miegotumėte pakankamai. Einant miegoti ir keltis kiekvieną dieną tuo pačiu metu, galima sureguliuoti vidinį kūno laikrodį ir lengviau užmigti bei užmigt. Be to, kofeino ir alkoholio vengimas prieš miegą ir ekrano laiko apribojimas gali padėti sukurti ramesnę miego aplinką. Pakankamas miegas yra svarbi sveiko gyvenimo būdo dalis. Skirdami laiko susikurti reguliarų miego grafiką ir sukurti ramaus miego aplinką, galite užtikrinti, kad miegate taip, kad išliktumėte sveiki ir energingi.



**#15. *Reguliariai mankštinkitės: mankšta yra svarbi bendrai sveikatai ir gerovei. 30 minučių mankšta per dieną gali padėti padidinti energijos lygį ir sumažinti stresą.***

Pratimai yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Reguliarus pratimas gali padėti pagerinti energijos lygį, sumažinti stresą ir pagerinti bendrą gerovę. 30 minučių mankšta per dieną yra puikus būdas užtikrinti, kad užsiimate fizine veikla, kurios reikia norint išlikti sveikiems. Tai gali būti tokia veikla kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu ar bet kokia kita jums patinkanti mankšta. Pratimai taip pat gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti nerimo bei depresijos jausmus. Be fizinės mankštos naudos, tai taip pat gali padėti pagerinti jūsų psichinę sveikatą. Reguliarus pratimas gali padėti sumažinti streso lygį, pagerinti koncentraciją ir pagerinti bendrą savijautą. Pratimai taip pat gali padėti pagerinti miego kokybę, o tai gali turėti teigiamą poveikį bendrai jūsų sveikatai. Svarbu atsiminti, kad mankšta turi būti maloni, o ne varginanti. Radę veiklą, kuri jums patinka ir kuri tinka jūsų gyvenimo būdui, mankštą galite paversti įprasta jūsų kasdienybės dalimi. Jei sportuojate pirmą kartą, svarbu pradėti lėtai ir palaipsniui didinti treniruočių intensyvumą ir trukmę. Pratimai yra svarbi sveikos gyvensenos dalis ir gali padėti pagerinti jūsų fizinę ir psichinę sveikatą. 30 minučių mankšta per dieną gali padėti padidinti energijos lygį, sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą.

**#16. *Sumažinkite stresą: Streso mažinimas yra svarbus bendrai sveikatai ir gerovei. Treniruotės, mažinančios stresą, pavyzdžiui, joga, meditacija ir gilus kvėpavimas, gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti stresą.***

Streso mažinimas yra svarbi bendros sveikatos ir gerovės palaikymo dalis. Stresas gali turėti neigiamos įtakos mūsų fizinei ir psichinei sveikatai, todėl svarbu imtis priemonių jį sumažinti. Vienas iš būdų tai padaryti – praktikuoti stresą mažinančias veiklas, tokias kaip joga, meditacija ir gilus kvėpavimas. Ši veikla gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti stresą. Be to, svarbu skirti laiko sau ir užsiimti veikla, kuri jums patinka. Tai gali padėti sumažinti stresą ir suteikti pusiausvyros bei ramybės jausmą. Galiausiai svarbu pakankamai išsimiegoti ir sveikai maitintis. Valgydami subalansuotą mitybą, kurioje yra daug vaisių, daržovių ir nesmulkintų grūdų, galite sumažinti stresą ir aprūpinti organizmą maistinėmis medžiagomis, kurių reikia sveikam.

**#17. *Išlik hidratuotas: Išlikti hidratuotas yra svarbus bendrai sveikatai ir gerovei. Siekdami išgerti 8 stiklines vandens per dieną, galite padidinti hidrataciją ir sumažinti nuovargį.***

Išlikti hidratuotas yra būtinas gerai sveikatai ir gerovei. Kai negeriname pakankamai vandens, mūsų organizmas dehidratuoja, o tai sukelia nuovargį, galvos skausmą ir kitas sveikatos problemas. Kad gautumėte pakankamai vandens, išgerkite 8 stiklines vandens per dieną. Tai gali padėti išlaikyti jūsų kūno hidrataciją ir sumažinti nuovargį. Be to, vandens galite gauti iš kitų šaltinių, tokių kaip vaisiai ir daržovės, kuriuose yra daug vandens. Dieta, kurioje gausu vaisių ir daržovių, gali padėti išlaikyti jūsų organizmą hidratuotą ir aprūpinti būtiniausiais vitaminais bei mineralais. Jei jums sunku išgerti pakankamai vandens, pabandykite į jį pridėti šiek tiek skonio. Į vandenį galite įdėti keletą griežinėlių citrinos, žaliosios citrinos ar apelsino, kad suteiktumėte gaivų skonį. Taip pat galite pabandyti pridėti žolelių ar prieskonių, pavyzdžiui, mėtų, baziliko ar imbiero, kad suteiktumėte unikalų skonį. Be to, galite pabandyti į vandenį įpilti vaisių sulčių arba kokoso vandens, kad jis būtų malonesnis. Drėgmės buvimas yra svarbi geros sveikatos ir gerovės palaikymo dalis. Siekdami išgerti 8 stiklines vandens per dieną, galite išlaikyti organizmo hidrataciją ir sumažinti nuovargį. Be to, vandens galite gauti iš kitų šaltinių, tokių kaip vaisiai ir daržovės, o pridėjus šiek tiek skonio į vandenį, jis gali būti malonesnis. Laikydami šiuo patarimų, galite užtikrinti, kad gausite pakankamai vandens ir išliksite hidratuoti.

**#18. *Susisiekite su gamta: Ryšys su gamta gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti stresą. Skirdami laiko pasimėgauti gamta, galite palaikyti sveikus santykius su aplinka.***

Ryšys su gamta gali būti puikus būdas sumažinti stresą ir paskatinti atsipalaiduoti. Skirdami laiko įvertinti gamtos grožį, galime sukurti sveikus santykius su aplinka. Nesvarbu, ar tai būtų pasivaikščiojimas parke, žygis į mišką ar tiesiog sėdėjimas sode, laikas gamtoje gali padėti mums atkurti ryšį su savimi ir mus supančiu pasauliu. Buvimas gamtoje gali padėti mums tapti sąmoningesniems ir būti dabartiniams. Galime skirti laiko stebėti gamtos grožį ir

įvertinti mažas smulkmenas, kurių kitu atveju galėtume nepastebėti. Taip pat galime skirti laiko įvertinti gamtos garsus, tokius kaip paukščių čiulbėjimas ar lapų ošimas vėlyje. Ryšys su gamta taip pat gali padėti mums geriau suvokti savo mintis ir jausmus. Galime skirti laiko apmąstyti savo gyvenimą ir geriau suprasti save. Taip pat galime skirti laiko įvertinti gamtos grožį ir rūpintis juo. Laikas gamtoje gali būti puikus būdas sumažinti stresą ir paskatinti atsipalaiduoti. Skirdami laiko įvertinti gamtos grožį, galime užmegzti sveiką santykį su aplinka ir tapti labiau atidūs ir būti šiuo metu.

**#19. *Praktikuokite dėkingumą: Dėkingumo praktika gali padėti skatinti teigiamą mąstymą ir sumažinti stresą. Skirdami laiko įvertinti gerus dalykus gyvenime, galite skatinti sveiką mąstyseną.***

Dėkingumo praktika yra svarbi sveiko ir subalansuoto gyvenimo dalis. Skirdami laiko įvertinti gerus dalykus gyvenime, galite sumažinti stresą ir skatinti pozityvų mąstymą. Tai gali būti taip paprasta, kaip kiekvieną dieną skirti kelias akimirkas apmąstyti dalykus, už kuriuos esate dėkingi. Tai gali apimti bet ką – nuo žmonių jūsų gyvenime, maisto, kurį valgote, iki stogo virš galvos. Skirdami laiko atpažinti ir įvertinti šiuos dalykus, galite pažvelgti į gyvenimą į perspektyvą ir priminti apie gerus dalykus, kuriuos turite. Dėkingumas taip pat gali padėti ugdyti pasitenkinimo ir pasitenkinimo gyvenimu jausmą. Kai skiriame laiko įvertinti tai, ką turime, tai gali padėti sumažinti pavydo ir nepasitenkinimo jausmą. Tai taip pat gali padėti puoselėti ryšio su mus supančiu pasauliu jausmą, nes atpažįstame mūsų gyvenime egzistuojantį grožį ir gausą. Dėkingumo praktika gali padėti skatinti sveiką mąstymą ir teigiamą požiūrį į gyvenimą.

**#20. *Gaukite paramą: paramos gavimas yra svarbus bendrai sveikatai ir gerovei. Bendravimas su draugais ir šeima gali padėti skatinti sveiką gyvenimo būdą ir sumažinti stresą.***

Paramos gavimas yra esminė sveiko gyvenimo būdo dalis. Tvirta draugų ir šeimos paramos sistema gali padėti sumažinti stresą ir skatinti teigiamą požiūrį. Tai taip pat gali suteikti bendruomenės ir ryšio jausmą, o tai gali būti naudinga psichinei ir emocinei sveikatai. Be to, paramos sistema gali padėti motyvuoti ir atsakyti, kai reikia pasirinkti sveiką gyvenimo būdą. Su kuo nors pasikalbėti ir pasidalyti patirtimi gali būti puikus paguodos ir padrąsinimo šaltinis. Augalinės dietos mitybos planas: Heather Nicholds sukurtas 3 savaitių pradžios vadovas, kaip valgyti ir gyventi geriausiai, yra išsamus vadovas, kaip pereiti prie augalinės dietos. Knygoje pateikiami patarimai, kaip gauti draugų ir šeimos narių palaikymo, taip pat patarimai, kaip susirasti palaikančią bendruomenę. Taip pat pateikiama informacija apie tai, kaip pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir kaip išlaikyti motyvaciją. Su šia knyga skaitytojai gali sužinoti, kaip sukurti sveiką ir tvarų augalinį gyvenimo būdą, kurį palaiko stiprus draugų ir šeimos tinklas.