

Zakupy z głową

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Anna Kleszowska, psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.

Ważne jest, w jaki sposób robimy zakupy, bowiem to czy będziemy zdrowo, racjonalnie się odżywiać, zależy od tego co kupimy.

Jeśli chcemy zdrowo się odżywiać, czytamy etykiety, a wybierając się na zakupy przygotujmy się wcześniej – zróbmy listę zakupów, jeśli używamy okularów, zabierzmy je ze sobą. Starajmy się nie

chodzić do sklepu głodni. Kiedy człowiek odczuwa głód, kupuje dużo więcej niż potrzebuje, a patrząc na sklepowe półki wydaje mu się, że wszystko co widzi jest mu potrzebne. Najlepiej na zakupy wybrać się z gotówką, bo wtedy jest się ograniczonym wydatkami – nie kupimy więcej niż mamy pieniędzy. Pójście z kartą kredytową może spowodować, że do koszyka wrzucimy dużo więcej, w tym wiele niepotrzebnych rzeczy, bowiem mamy możliwość swobodnej zapłaty. Poza gotówką, warto też zabrać torbę – nie kupimy bowiem więcej, niż możemy zapakować. Podczas zakupów uważnie przyglądamy się wybieranym produktom – jeśli mamy ulubione rzeczy, sprawdzimy ich skład. Zwróćmy uwagę na ilość kalorii, konserwanty, wybierajmy produkty z mniejszą zawartością cukru. Jeżeli kupujemy serek, to niech w jego składzie będzie ser, ewentualnie żywe kultury bakterii. Jeżeli chcemy zjeść jogurt, lepiej kupmy naturalny – będzie zawierał mniej kalorii i do tego dokupmy owoc, który możemy pokroić i dorzucić. Gotowy jogurt owocowy ze sklepu będzie zawierał dodatki, które nie są dla organizmu potrzebne.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30688-zakupy-z-glowa>