

Zdrowa dieta #fit!

Zdrowa dieta, z dużą ilością warzyw oraz owoców suszonych i orzechów - najlepiej bez tłuszczu, soli i konserwantów. Wiosna to dobry czas na zmiany w codziennej diecie, dlatego zadbaj o to, by w Twoim jadłospisie nie zabrakło pełnowartościowych, naturalnie zdrowych bakalii HELIO Natura. Dlatego do koktajli, musli czy sałatek - dodawaj #superfoods, np. owoce suszone goldenberry HELIO Natura - źródło cennych składników odżywczych, m.in. białka, potasu i magnezu, który pomoże nam w walce z wiosennym przesileniem :-). By wzmocnić organizm na wiosnę, włącz także do codziennego menu - owoce morwy białej HELIO Natura, które zawierają żelazo i wapń niezbędny w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Morwa biała suszona to także świetny zamiennik słodczy, podobnie jak daktyl Deglet Nour - trendy healthy przekąska HELIO Natura z dużą dawką potasu, która również pomoże nam zregenerować siły na wiosnę!

W codziennej zdrowej diecie #HELIOfit, zwłaszcza osób odchudzających się, aktywnie trenujących, a także w diecie wegetariańskiej i wegańskiej - nie może także zabraknąć owoców suszonych Jackfruita. To modna, super #fit przekąska HELIO Natura, która razem m.in. z prażonymi orzechami laskowymi czy pistacjami bez tłuszczu i soli HELIO Natura - zadba o Twoje zdrowie i dobre samopoczucie, dostarczając dużą dawkę pozytywnej energii na wiosnę! :-)

W powrocie do formy pomogą również bogate w witaminy, mikro i makroelementy - EKO Pestki dyni i Słonecznik łuskany, które podobnie jak cała linia naturalnych bakalii bez konserwantów HELIO Natura, stanowią wartościowe #fit przekąski, które urozmaicą nasze wiosenne #light menu! Ziarna, orzechy i owoce suszone HELIO Natura są bowiem świetnym źródłem błonnika pokarmowego, a dzięki niskiej zawartości sodu - pomagają także utrzymać ciśnienie krwi na odpowiednim poziomie.

Dieta #HELIOfit to podstawa, ale pamiętaj też o ćwiczeniach! ;-) Codzienna dawka ruchu ma bowiem duży wpływ na nasze zdrowie, głównie na układ odpornościowy i pokarmowy, dlatego tak ważna jest regularna aktywność fizyczna! Najlepiej zacznij już dziś – bez trenera, bez planu, po prostu wstań z kanapy i zacznij ćwiczyć, bo w zdrowym ciele zdrowy duch! Bądź #HELIOfit na wiosnę! :-)