**Dieta paleo**

**Zastanawiasz się, na czym polega <strong>dieta paleo</strong>? Przeczytaj nasz wpis i dowiedz się, jakie są główne zasady tej diety, a także jakie efekty możemy dzięki niej uzyskać. Serdecznie zapraszamy!**

**Dieta paleo - na czym polega?**

Nazwa *diety paleo* pochodzi od słowa paleolit. Opiera się ona na podejściu, które mówi, że człowiek najlepiej przystosowany jest do sposobu odżywiania, jakim kierowali się ludzie w paleolicie. Osoby, które stosują tę dietę nie tylko zmieniają swój jadłospis, ale bardzo często również całe życie. Wdrażają minimalizm, wybierają naturalne produkty do pielęgnacji ciała czy dbają o zdrowy sen. W dzisiejszym wpisie przedstawimy najważniejsze zasady tej diety, a także efekty jakie można dzięki niej osiągnąć.

**Główne zasady diety paleo**

**Dieta paleo** opiera się na kilku podstawowych zasadach, które określają, jakie produkty można spożywać na tej diecie, a jakie należy wykluczyć ze swojego jadłospisu. Po pierwsze bardzo ważne jest, aby wszystko co jemy, było pochodzenia ekologicznego. Produkty powinny charakteryzować się naturalnym składem, być wolne od konserwantów i wszelkich dodatków chemicznych. Zwolennicy tej diety spożywają duże ilości mięsa, podrobów i tłuszczy pochodzenia zwierzęcego, gdyż według nich posiadają one mnóstwo cennych witamin. Nie można zapominać również o jedzeniu warzyw i owoców, a także produktów kiszonych i fermentowanych. Z diety należy wykluczyć natomiast warzywa strączkowe, zboża, mleko i przetwory mleczne.

**Jakie efekty można osiągnąć dzięki tej diecie?**

Zwolennicy tego sposobu odżywiania podkreślają jego szereg zalet. Po pierwsze [dieta paleo](https://bedietcatering.pl/dieta-paleo-efekty-zasady-stosowania/) przyczynia się do utraty wagi i zmniejszenia objętości żołądka. Dzięki niej mamy wysoki poziom energii, a także możemy zapomnieć o problemach z zasypianiem i snem. Zaletą tej diety jest także delikatny przyrost masy mięśniowej oraz stabilizacja poziomu cukru we krwi. Dieta ta może pomóc nam również w leczeniu różnych chorób, takich jak: anemia, cukrzyca, nadwaga, astma czy choroby autoimmunologiczne.