**Regularne posiłki**

**Sprawdź, dlaczego <strong>regularne posiłki</strong> są takie ważne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Dowiedz się, jak odpowiednio zaplanować swój codzienny jadłospis. Serdecznie zapraszamy!**

**Regularne posiłki - jak często powinniśmy jeść?**

Wiele osób, które zaczynają swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem, uświadamia sobie, jak ważne są [regularne posiłki](https://bedietcatering.pl/regularne-posilki/) dla zachowania dobrego samopoczucia i szczupłej sylwetki. Chcesz dowiedzieć się, jak zaplanować swój codzienny jadłospis, by dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników, a także dowiedzieć się, jakie korzyści płyną z regularnego jedzenia? Zapraszamy do przeczytania wpisu!

**Jak rozplanować regularne posiłki?**

Jedzenie *regularnych posiłków* jest bardzo ważne, ale wymaga odpowiedniego rozplanowania, by w ciągu dnia dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych i energii. Doba ma 24 godziny, z czego około 8 godzin przeznaczamy na sen, w związku z czym mamy do rozplanowania aż 16 godzin. Pierwszy posiłek powinniśmy zjeść na rozpoczęcie dnia, przykładowo o godzinie ósmej, Następnie po trzech godzinach powinniśmy sięgnąć po drugie śniadanie, a po upływie kolejnych trzech godzin powinniśmy udać się na obiad. Około godziny 17 należy zjeść podwieczorek, a ostatni posiłek, czyli kolację, powinniśmy spożyć około godziny 20, aby nasz organizm miał wystarczająco czasu na strawienie pokarmu przed snem.



**Dlaczego ważne jest regularne jedzenie?**

**Regularne posiłki** pozwalają nam zmniejszyć uczucie głodu w trakcie dnia, a tym samym wyeliminować podjadanie, które jak wiemy, jest wrogiem naszej sylwetki. Jedzenie posiłków w odpowiednich odstępach pozwala dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników, co przekłada się na poprawę naszego zdrowia i samopoczucia. Racjonalne, zdrowe żywienie pozwala lepiej radzić sobie ze stresem, zwiększa odporność na różne infekcje i korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego naszego organizmu.