



SYÖ HYVÄÄ

www.syohyvaa.fi

ILMAN STRESSIÄ

5 HELPPOA ASKELTA HYVÄÄN SYÖMISEEN

1

**SYÖ ARKENA AINA
SAMA AAMUPALA**



Hyvät valinnat pysyvät,
kun ne ovat rutiinia

Raaka-aineet
löytyvät aina kaapista

Keho tykkää, kun aamu
lähtee käyntiin tutulla
aamupalalla

2

**SYÖ JOKA
PÄÄATERIAALLA
KÄMMENELLINEN
PROTEIINIPITOISTA
RUOKAA**



Nälkä pysyy
pidempään loitolla

Et tarvitse
proteiinilisä

3

**SYÖ KASVIKSIÄ,
HEDELMIÄ TAI
MARJOJA JOKA
ATERIAALLA**



Saat lisää vitamiineja,
kivennäisaineita,
antioksidantteja ja
kuituja

Ateria kevenee

Saat väriä annokseen

4

**ÄLÄ JUO
TURHAA ENERGIAA**



Juomat eivät täytä
eivätkä sisällä tärkeitä
ravintoaineita

Saat vain turhaa
sokeria ja energiaa

5

**OIKAISE,
KUN ET EHDI**



Mieluummin valmista
ruokaa kaupasta kuin
sokerista napostelua
pitkin päivää

Puolivalmisteet
pelastavat kiireisen

