



## 7 ZASAD, KTÓRE POZYTYWNIIE WPŁYWAJĄ NA PARAMETRY KRWI

1. **Zdrowo się odżywiaj** (pamiętaj o czerwonym mięsie i wątróbce, które są źródłem żelaza, wchodzącego w skład hemoglobiny).
2. **Stosuj dietę urozmaiconą i bogatą** w witaminy B12, B6, C, kwas foliowy - ich źródłem są warzywa np.: natka pietruszki, papryka, brokuły, brukselka, pomidory, buraki oraz owoce, np.: pomarańcze, cytryny, banany, truskawki. Witaminy te pozytywnie wpływają na procesy krwiotwórcze oraz wspomagają wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego do krwi.
3. **Ogranicz** spożycie mocnej kawy, herbaty, napojów energetyzujących, które wyplukują żelazo z organizmu.
4. Prowadź **zdrowy tryb życia**, a więc taki, w którym ograniczysz stres, wykluczysz alkohol i palenie papierosów. Te trzy czynniki przyspieszają rozpad hemoglobiny.
5. Uprawiaj tylko regularny i umiarkowany wysiłek fizyczny, np.: pływanie, nordic - walking, trucht... Pamiętaj, że duże obciążenie fizyczne organizmu może być powodem rozpadu hemoglobiny.
6. **Odżywiaj się regularnie**, pamiętaj o konieczności **jedzenia śniadania**, które dla młodego organizmu jest strategicznym posiłkiem.
7. **Wysypiaj się**, w czasie snu organizm regeneruje siły, poprawia się sprawność immunologiczna organizmu. Średnia długość snu powinna wynosić około 8 godzin. Pamiętaj, że dla naszego organizmu najlepszy jest sen, na który zapada się przed północą.