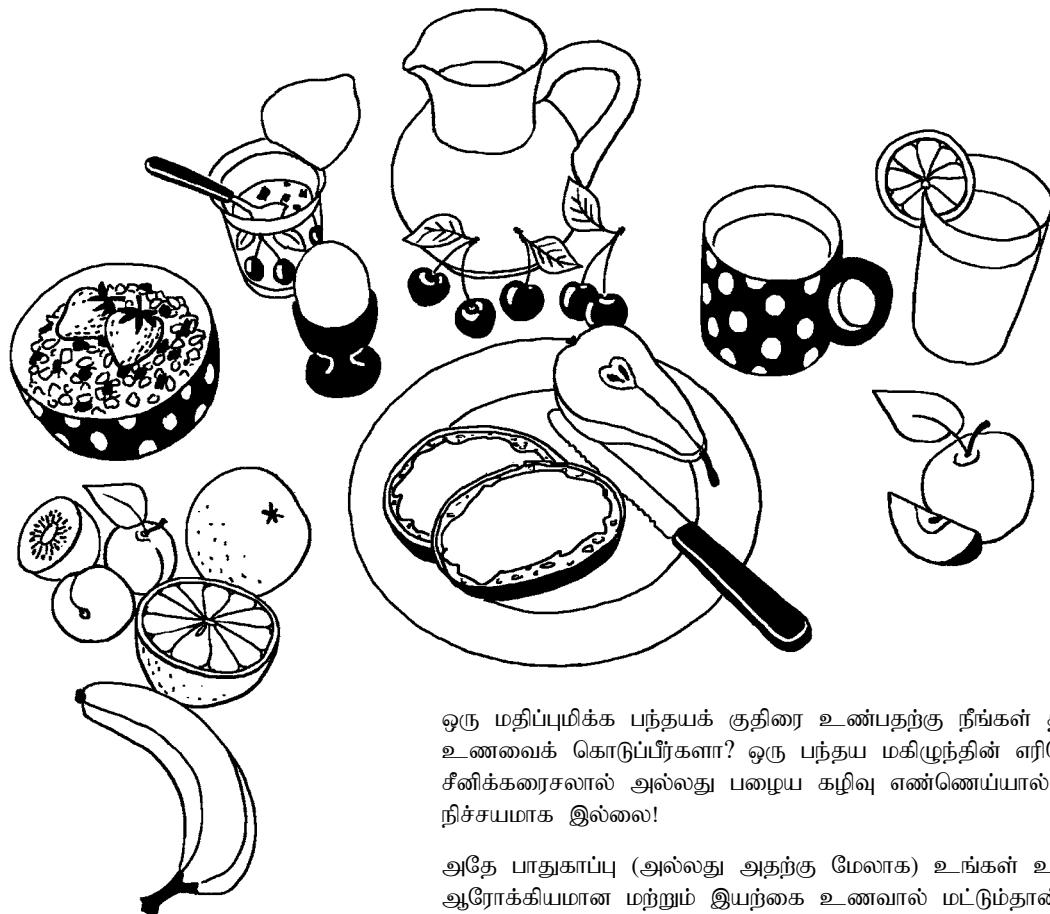


படிமுறை 2: ஆரோக்கியமான உணவு, நிறைவான காலை உணவு



ஒரு மதிப்புமிக்க பந்தயக் குதிரை உண்பதற்கு நீங்கள் தரமற்ற அழுகிய உணவைக் கொடுப்பீர்களா? ஒரு பந்தய மகிழுந்தின் ஏரிபொருள் தொட்டியை சீனிக்கரைசலால் அல்லது பழைய கழிவு என்னையால் நீங்கள் நிரப்புவீர்களா? நிச்சயமாக இல்லை!

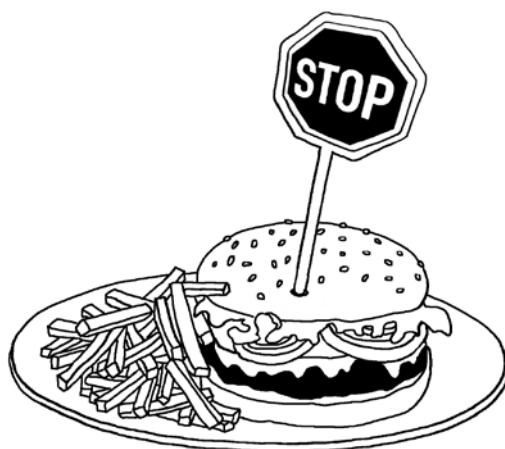
அதே பாதுகாப்பு (அல்லது அதற்கு மேலாக) உங்கள் உடலுக்கும் வேண்டும். ஆரோக்கியமான மற்றும் இயற்கை உணவால் மட்டும்தான் அது மிகச் சிறப்பாகப் பயன்படும். நீங்கள் நலமாகவும் நல்ல மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க இது உறுதிப்படுத்துகிறது. அத்துடன் நன்றாக நீங்கள் கற்கவும் முடியும். எனவேதான் பின்வரும் அறிவுரை மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவு

குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரண்டு முதல் மூன்று பழத் துண்டுகள் உண்ணவும். இனிப்புப் பானத்திற்குப் பதிலாகக் கலோரி குறைந்த பானம் அல்லது ஒரு குவளை பால் குடிக்கவும். கொழுப்புள்ள உணவுகளில் ஒரு சிறிய அளவு மட்டும் உண்ணவும்.

உங்கள் மூளையானது ஒரு மகிழுந்துப்பொறி போன்றது. சிறந்த ஏரிபொருள் கிடைத்தால் மட்டுமே அது முழு முச்சாக ஓடக்கூடியது. கொழுப்புள்ள அல்லது மிக இனிப்பான உணவு மற்றும் பானங்கள் உங்களைக் கணைப்பாகவும் சோர்வடையவும் மட்டுமே செய்யும். நீங்கள் அதிகம் சாப்பிட்டாலும் அதேபோன்றுதான் நிகழும். விரைவு உணவு, கொழுப்பு நிறைந்த உணவு மற்றும் குளிர்ந்த தேநீர் அல்லது கோலா போன்ற இனிப்பான பானங்களைத் தவிர்க்கவும். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பால் போன்ற இயற்கை உணவுகளை உண்ணவும்!

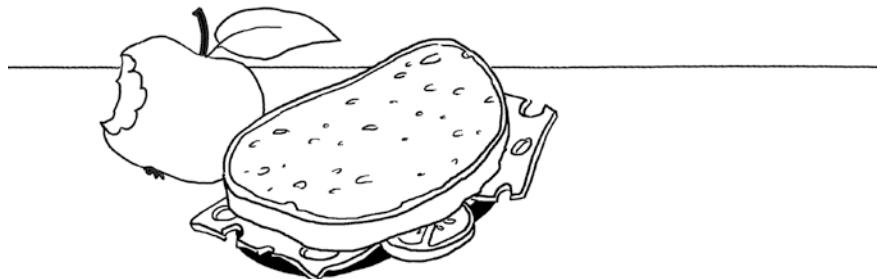


காலை உணவு உண்ணாமல் ஒரு போதும் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டாம்

குறிப்பு

ஒரு கிழமைக்கு ஆரோக்கியமான ஊட்ச்சத்து நிறைந்த உணவினையும் பானத்தினையும் கவனமெடுத்து உண்ணுதலும் தொடர்ந்து அதனைப் பின்பற்றுதலும்.

பார்ஸியில் நீங்கள் மிகச் சிறந்த வெளிப்பாட்டினை வழங்கவேண்டும். இது நடைபெறுவதற்கு உங்கள் உடலும் மூன்றையும் நல்ல காலை உணவால் வலுப்படுத்தப்பெறவேண்டும். காலை உணவுக்குப் போதிய நேரம் எடுக்கவும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை மட்டுமே (தவிடு நீக்காதரொட்டி, பாற்கட்டி, பால், ஒரு பழத்துண்டு) உண்ணவும். பெரிய இடைவேளைக்கு ஒரு சிற்றுணவாக ஓர் பாண்துண்டு அல்லது ஒரு பழத்துண்டினை உண்ணவும்.



பயிற்சி 2

ஒரு தானை எடுத்து தலைப்பை எழுதவும்: "ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல காலை உணவு." அடுத்த வரியில் இன்றைய தேதியை எழுதவும். (நீங்கள் காலை உணவாக என்ன உண்மொத்தமாக இன்று நீங்கள் வேய என்ன உண்மொத்தமாக என்பதை எழுதவும்). இன்று முதல் மாலையில் இந்தத் தானில் அடுத்த 10 இல் இருந்து 14 நாட்கள் நிரப்பவும். நீங்கள் எப்போதும் போதிய நல்ல உடல்நலம் பேணும் உணவுகளை மற்றும் நிறைவான காலை உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதைக் கண்காணித்து உறுதிப்படுத்தவும்.

எடுத்துக்காட்டு



**ஆரோக்கியமான உணவு,
நல்ல காலை உணவு**

04. மார்ச்

எனது இன்றைய காலை உணவு:
ஒரு குவளை பால்
தானிய உணவு

இன்றைய ஆரோக்கியமான உணவு
2 அப்பிள்
1 வாழைப்பழம்

05. பங்குனி

எனது இன்றைய காலை உணவு:

