

Potraviny podle znamení. Čemu se musíte vyhnout, jinak vám to udělá nedobře?

aazdravi.cz/potraviny-podle-znameni-cemu-se-musite-vyhnout-jinak-vam-to-udela-nedobre

Tereza Vojáčková

4. 5. 2023



Vyhýbáte se některým potravinám? Zkuste si níže v článku přečíst, jestli náhodou neodpovídají vaše chutě i znamení, ve které jste se narodili. K určení potravin, které byste neměli konzumovat, vám jistě pomůže hlavně vaše tělo. Stačí mu jen naslouchat.

Beran

Pro berany je důležité konzumovat potraviny, které jim dodají energii na celý den. Zařaďte do jídelníčku celozrnné a žitné pečivo, tofu, luštěniny, čerstvou zeleninu a ovoce, pohanku a ovesné vločky. Naopak vyřaďte sladké potraviny, kofein a alkohol.

Býk

Strava pro býky by měla být jednoduchá a výživná. Samozřejmě by v jídelníčku měly být zařazeny celozrnné výrobky a čerstvé ovoce a zelenina. Nevhodné ke konzumaci je příliš tučné jídlo a taktéž sladké

pochutiny.

Blíženci

Blíženci by měli svému tělu dodávat energii pomocí komplexních sacharidů. Mezi tyto se řadí ovesné vločky, quinoa, brambory, batáty, žitný chléb, rýže aj. Také by neměli zapomínat na potraviny bohaté na bílkoviny, zdravé tuky a dostatek vody. Blížencům se nedoporučuje nadměrná konzumace sladkostí, kofeinu a alkoholu.

Rak

Pro raky je vhodné konzumovat dostatek ryb nebo mořských plodů a čerstvé ovoce a zelenina. Nevhodné jsou zpracované potraviny typu hotových jídel nebo baleného pečiva. Pokud chcete konzumovat pečivo, volte raději volně prodávané.

Lev

Lvům prospívá strava bohatá na bílkoviny a zdravé tuky. I u lvů se nedoporučuje konzumace zpracovaných potravin a taktéž sladkých nápojů. Sladké nápoje obsahují velmi mnoho cukru a zvyšují riziko vzniku cukrovky 2. typu.

Panna

Panny by se měly stravovat dle zdravého životního stylu. Dostatek čerstvé zeleniny a ovoce dodá tělu energii a potřebné vitamíny. Ani panny by neměly konzumovat alkohol, kofein, zpracované potraviny a neměly by se stravovat ve fast foodu.

Váhy

Váhy by měly konzumovat dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnných výrobků a zdravých tuků. Oproti tomu mezi nevhodné se považuje kofein, alkohol a sladké pochutiny.

Štír

Pro štíry se speciálně doporučuje zařadit do jídelníčku cibule, rajčata a fazole. Naproti tomu není vhodné konzumovat hodně kořeněná jídla a také jídla, která způsobují zvyšování cholesterolu. Mezi tato jídla patří tučné druhy masa a uzenin, šlehačka, smetanové sýry aj.



Foto: Shutterstock

Střelec

Střelci by se při stravování měli zaměřit na příjem zelené listové zeleniny, ale také ovoce jako jsou banány a jahody. Nedoporučují se nadměrně kořeněná jídla. Obecně kořeněná jídla zhoršují i pálení žáhy, pokud na něj trpíte.

Kozoroh

Vhodnou stravou jsou potraviny bohaté na bílkoviny, ale také zelenina listová a kořenová. Vyhnout by se měli příliš sladkým pochutinám a v některých případech i mléčným výrobkům, které by mohly způsobit zažívací problémy.

Vodnář a Ryby

Prospěšné pro zdraví vodnářů a ryb je dostatečná konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnného pečiva a dalších zdravých potravin. Zpracované potraviny neprospívají ani tomuto znamení, a proto je vhodné se jim vyhnout.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít