

# Healthy eating – ogólnie

diet – dieta

- fat – tłuszcz
- fibre – błonnik
- calorie – kaloria
- proteins – białka
- calories – kalorie
- calcium – wapń
- minerals – minerały
- vitamins – witaminy
- nutrition – odżywianie
- supplements – suplementy
- carbohydrate – węglowodan
- nutrient – składnik odżywczy
- nutritious – pożywny, odżywczy
- healthy eating – zdrowe jedzenie
- eating habits – nawyki żywieniowe
- one serving – jedna porcja (jedzenia)
- organic food – żywność ekologiczna
- eating habits – nawyki żywieniowe
- superfood – żywność bogata w składniki odżywcze.
- bland diet – lekka dieta
  
- balanced diet – zbilansowana dieta
- gluten-free diet – dieta bezglutenowa
- low-fat diet – dieta niskotłuszczowa

- vegetarian diet – dieta wegetariańska.
- to go on a diet – przejść na dietę
  
- to slim down – odchudzić się
- to keep fit – utrzymywać formę
- to count calories – liczyć kalorie
- to stick to a diet – przestrzegać diety
- to be in good shape – być w dobrej kondycji
- to cut down on something – ograniczyć coś
- to watch what you eat – uważać na to, co się je
- to work out – wykonywać ćwiczenia fizyczne
- to get into the habit – zacząć robić coś regularnie.
- Zainspiruj się konkretnymi przykładami:
- to lose weight – schudnąć
- to cut down on sugar – ograniczyć cukier
- to cut down on fatty food – ograniczyć tłuste jedzenie
- to cut down on saturated fats – ograniczyć tłuszcze nasycone
- to develop healthy eating habits – rozwinąć zdrowe nawyki żywieniowe