**Czy stosować dietę sokową? Wady i zalety**

**Każdy z nas marzy o pięknej sylwetce i zdrowym ciele. Jednak to wymaga czasu i wielu wyrzeczeń. Wiele osób sięga po diety, które mają przyspieszyć ten proces. Dużą popularnością cieszy się dieta oparta na soku z owoców i warzyw. Jednak przed jej rozpoczęciem warto sobie zadać pytanie <strong>czy warto stosować dietę sokową</strong>? My na nie postaramy się odpowiedzieć!**

**Czy warto stosować dietę sokową, czy jest zdrowym sposobem na odchudzanie?**

Dieta sokowa będzie dobrym rozwiązaniem, ale jak dodatek do normalnego odżywiania. Owoce i warzywa to źródło witamin i minerałów, które są ważne dla naszego organizmu. Jednak nie dostarczają wszystkich niezbędnych składników. Z tego powodu nie może być to jedyny rodzaj pożywienia, jaki będziemy przyjmować. Musimy dostarczyć organizmowi inne minerały, tłuszcze i składniki. **Czy warto stosować dietę sokową**? Zdecydowanie tak, ale...

**Czy warto stosować dietę sokową - jakich błędów unikać?**

Z pewnością *warto stosować dietę sokową*, pytanie *czy* zawsze? Z pewnością nie! Warto stosować ją jako zdrowy dodatek do posiłków. Warto skonsultować się z lekarzem przed jej wdrożeniem. Nie warto bazować tylko na samych sokach.



**Jak przygotować soki?**

Na blogu Vitamoc znajdziecie nieco więcej porad na temat tego [czy warto stosować dietę sokową](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/dieta-sokowa-jak-dziala-efekty), a także sprawdzone przepisy. Sprawdź i spraw, że zdrowy tryb życia stanie się Twoim rutyną!