

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание представляет серьезную угрозу здоровью и может стать причиной развития опасных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения).



**ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНЫМ СИЛ, ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

**ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ:**



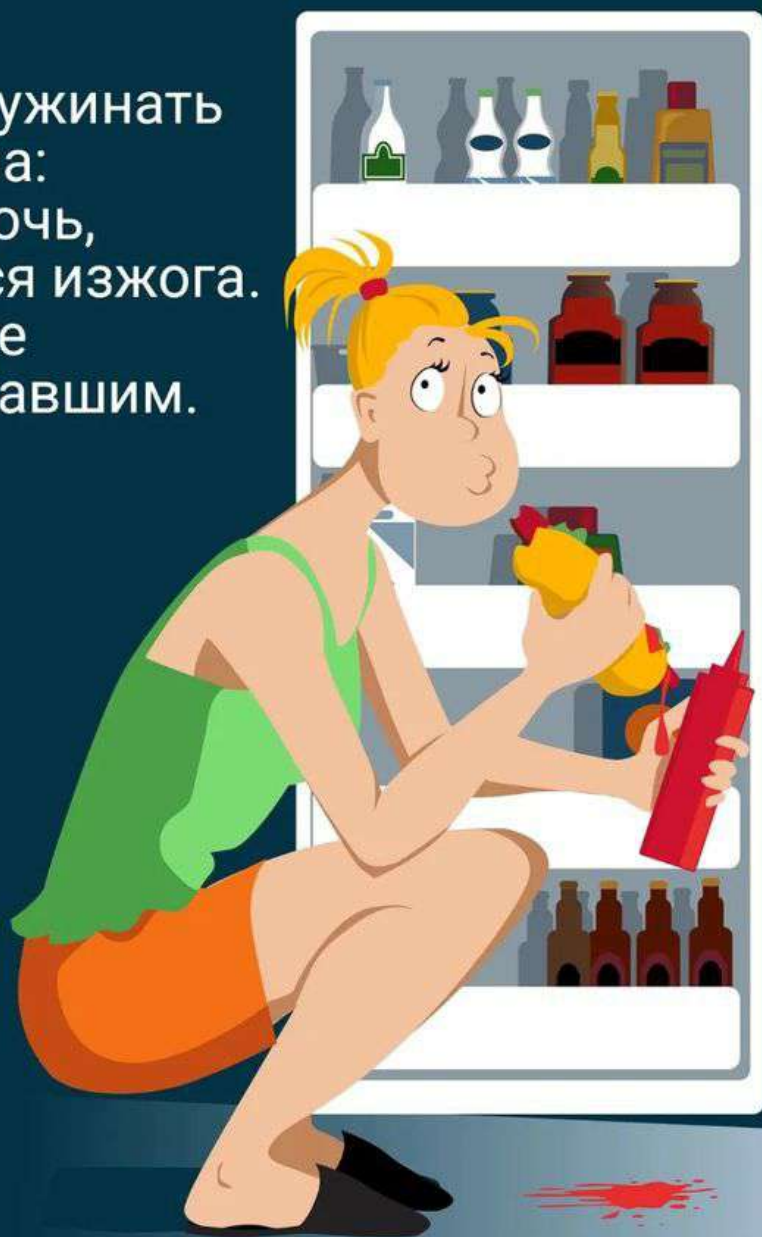
- 1** Соблюдайте энергетический баланс (соответствие энергии, которую человек получает с пищей и энергии, которую он тратит)
- 2** Соблюдайте режим питания: необходимо употреблять пищу небольшими порциями, должно быть не менее 4 - 5 приемов в сутки
- 3** Сократите потребление жиров, сахара и соли
- 4** Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи
- 5** Избегайте употребления алкогольных напитков

## ПОМНИТЕ!

Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!

# ЗАГЛЯДЫВАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК НОЧЬЮ И УЖИНАТЬ ПЕРЕД СНОМ

Диетологи советуют ужинать за два-три часа до сна: если много есть на ночь, с утра может начаться изжога. А весь день вы будете чувствовать себя уставшим.



## ВСЕГДА ДОЕДАТЬ ДО КОНЦА

Мы с детства привыкли, что тарелка после обеда должна быть чистой.

На самом деле это совершенно неправильно, ведь от переедания в животе может возникнуть дискомфорт. Помните: всё должно быть в меру.



## ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЗАВТРАКА

Завтрак задаёт настроение на весь день, поэтому отказ от утреннего приёма пищи делает нас раздражительными. А ещё есть риск головных болей.



## ЕСТЬ НА ХОДУ

Жизнь становится быстрее, а времени — всё меньше. Перекусы на ходу не дают нам как следует прожевать пищу. К тому же так с едой попадает лишний воздух и мы сталкиваемся с проблемой вздутия.



# ТОП-5 ПРИВЫЧЕК В ЕДЕ, ОТ КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ИЗБАВИТЬСЯ



## ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ «ПОЛЕЗНЫЕ»

Безглютеновый хлеб делают для людей с непереносимостью глютена. А сладости с фруктозой — такие же сладости, только созданные для диабетиков, заменять ими обычные шоколадки не имеет смысла.

