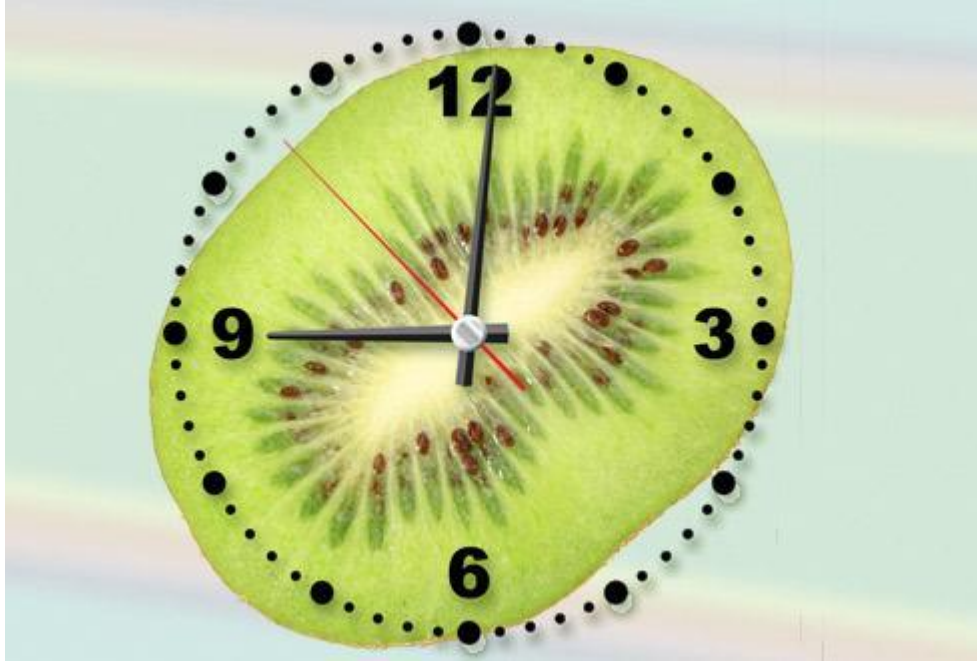


# Отмеряйте



**МЯ** Установите таймер на 20 минут и начните есть медленно. Это наилучший способ организовать себя. Смакуйте каждый кусочек и вставайте из-за стола, когда прозвучит сигнал об окончании времени.

- ✓ **Помните, что пищеварение уже начинается в полости рта. Каждый кусочек нужно пережевывать 33 раза**

# Налегайте на

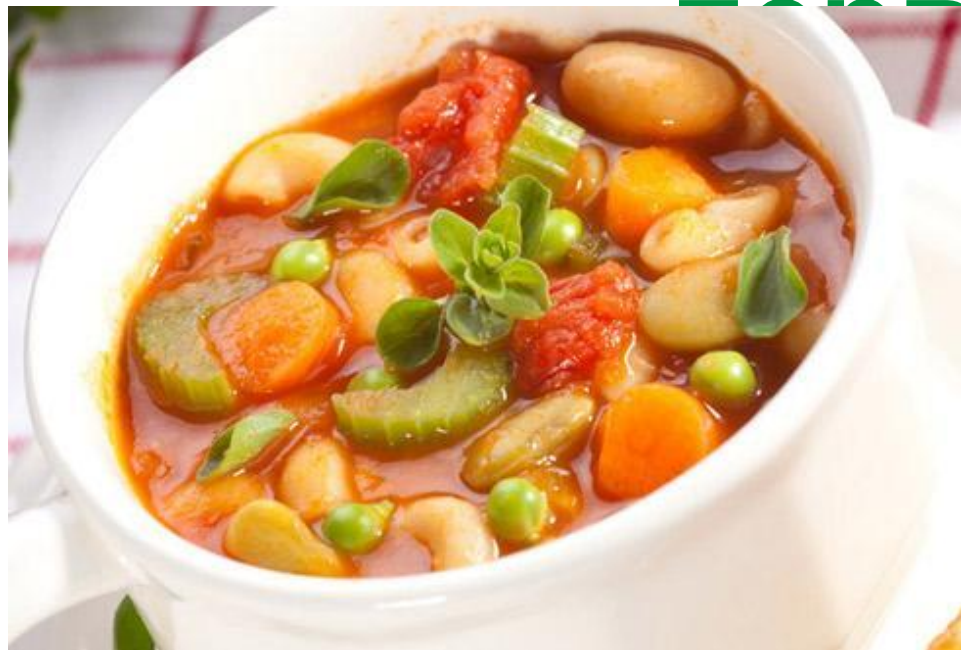


## ОВОЩИ

Много клетчатки и воды в овощах подарят чувство сытости и сэкономят калории. Готовьте овощи без масла и жирной подливки. Приправьте их лимонным соком или специями

- ✓ Если вы употребляете в пищу жирную пищу, то сочетайте её с большим количеством свежих овощей

# Не отказывайтесь от



«**первого**»

Суп замедляет прием пищи и прекрасно насыщает. Не добавляйте майонез в суп и не ешьте пересоленных супов. Готовьте первые блюда на воде из свежих овощей. Овощи

✓ **Супы бывают такими разными: горячие и холодные, легкие и очень сытные, прозрачные и густые, жидкие и супы-кремы. Выбирайте на свой вкус, кушайте суп каждый день и будьте здоровы!**

содержат много витаминов

# А цельнозерновые злаки?



Переработка зерна привел к тому, что из всего разнообразия компонентов цельного зерна для употребления в пищу современный человек "оставил" себе лишь чистый легкоусваиваемый крахмал, что приводит к различным заболеваниям

- ✓ Основой питания на Руси всегда были хлебные злаки. В них есть все, что нужно нашему организму
- ✓ Нет на свете более полезного для здоровья продукта, чем исконно русская каша из

# Пьем правильно: поменьше

## сахара



Организм не воспринимает жидкий сахар как питание. Пейте воду или свежесжатые фруктовые или овощные соки.

Добавьте для вкуса лимон, мяту или замороженную клубнику.

✓ **Сладкие газированные напитки очень вредны. Помните, что в жаркие летние дни сладкий лимонад не утолит жажду.**