



Здоровое питание

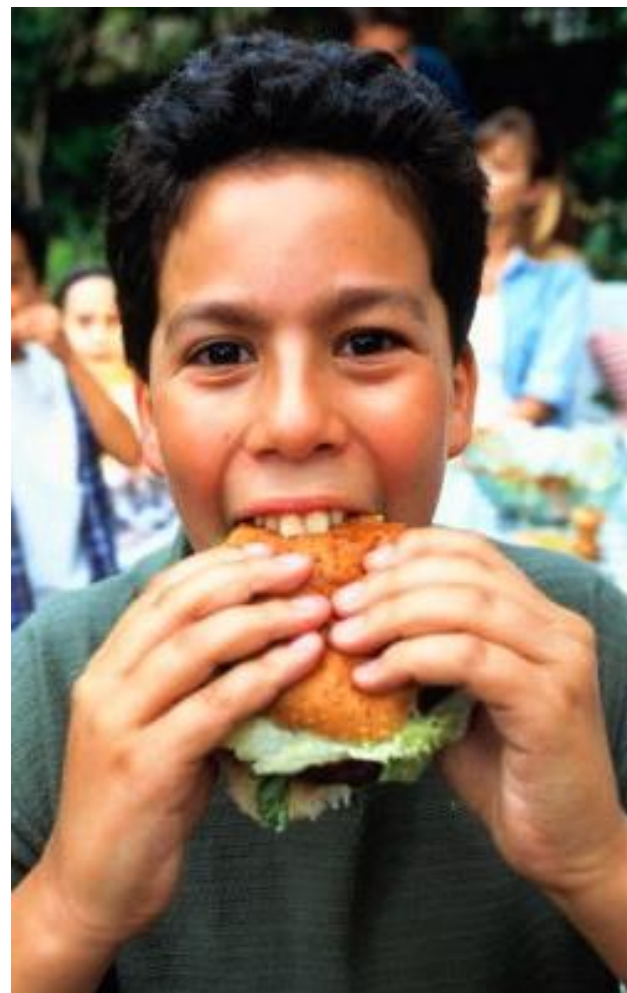


Всем хочется быть стройными и здоровыми.

Но, увы, бешеный ритм городской жизни не оставляет возможности тщательно следить за правильным питанием.

И что получается?

Мы едим на ходу, как правило, высококалорийные продукты, состоящие из консервантов и прочих малосъедобных компонентов.



Завтракать не успеваем...

...зато вечером устраиваем
праздник живота.





**При таком
нездоровом
образе
жизни мы
получаем
проблемы с
весом плюс
проблемы со
здоровьем.**



**Пора прекращать это
безобразия!**

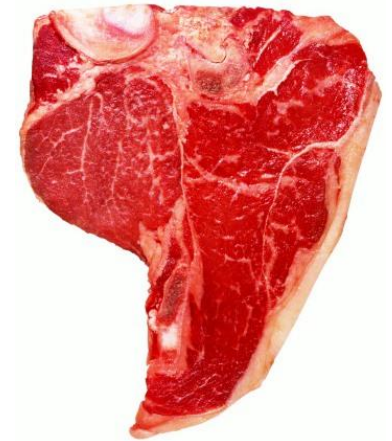
**Здоровое питание –
вот простой и
доступный способ
продлить себе
жизнь и укрепить
здоровье!**



Здоровое питание – это овощи, фрукты, мясо и рыба. Желательно, чтобы эти продукты были приготовлены на пару или отварены, жареным лучше не злоупотреблять!



Для нормальной работы желудка необходимы также молочные продукты.



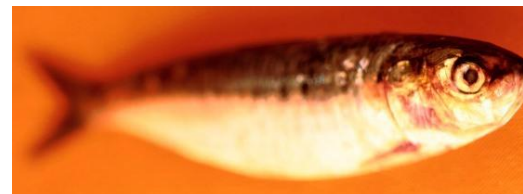
Здоровая пища должна содержать белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества и воду.

Существуют два источника, из которых Вы можете покрыть Вашу ежедневную потребность в белке:

Растительные носители белка:



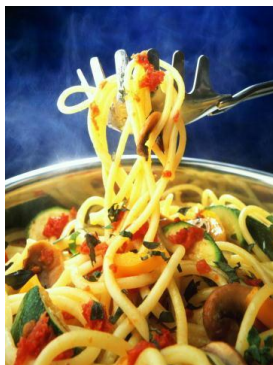
Носители белка животного происхождения:



Для здоровых людей, которые не хотят худеть, действует основное правило:
• 0,8 г белка на 1 кг веса.

Организм человека требует **углеводы** в достаточном количестве, чтобы образовать из этого жизненно важный элемент - глюкозу.

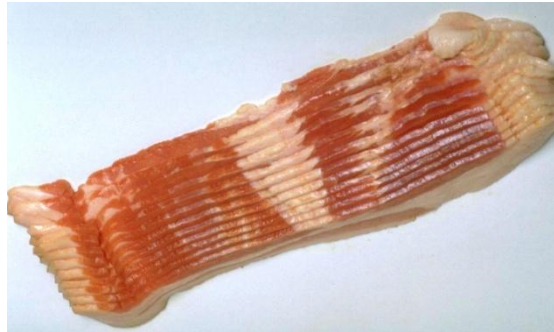
В качестве рекомендуемых носителей углеводов выступают:



В качестве рекомендуемых в меньшей степени носителей углеводов выступают:



**Избыточное потребление жиров вредно. Но - именно избыточное!
Жиры** необходимы нашему организму в количестве
70-100 граммов в день.



Наш организм преобразует углеводы, жиры и белок в энергию. Эта энергия необходима человеку для того, чтобы поддерживать жизненно важные функции организма.

Это важно!

**Под здоровым питанием подразумевается
3-х разовое питание –
завтрак, обед и ужин.**

**Причем завтрак, который
многие игнорируют –
самая важная еда за день.
Обязательно завтракайте,
лучше всего –
злаковыми продуктами
(хлопья, каша).**



**Оптимальное соотношение объема и калорийности пищи
при трехразовом питании такое: завтрак - 30-35%, обед –
40-45% и ужин – 25% суточного рациона.**



Пейте как можно больше простой фильтрованной воды и зеленого чая.



Не сидите вечером у телевизора с булочкой в руке, замените булочку... морковкой!





**Заведите себе правило
регулярно принимать
ВИТАМИНЫ.**



**Откажитесь прямо сегодня от
фастфуда!**



**Это отравы
в чистом виде!**



**Все наши болезни,
проблемы с кожей и
волосами –
это следствие
неправильного питания.**

**Задумайтесь об этом, и
начинайте питаться
правильно!**

