



# Здоровое питание

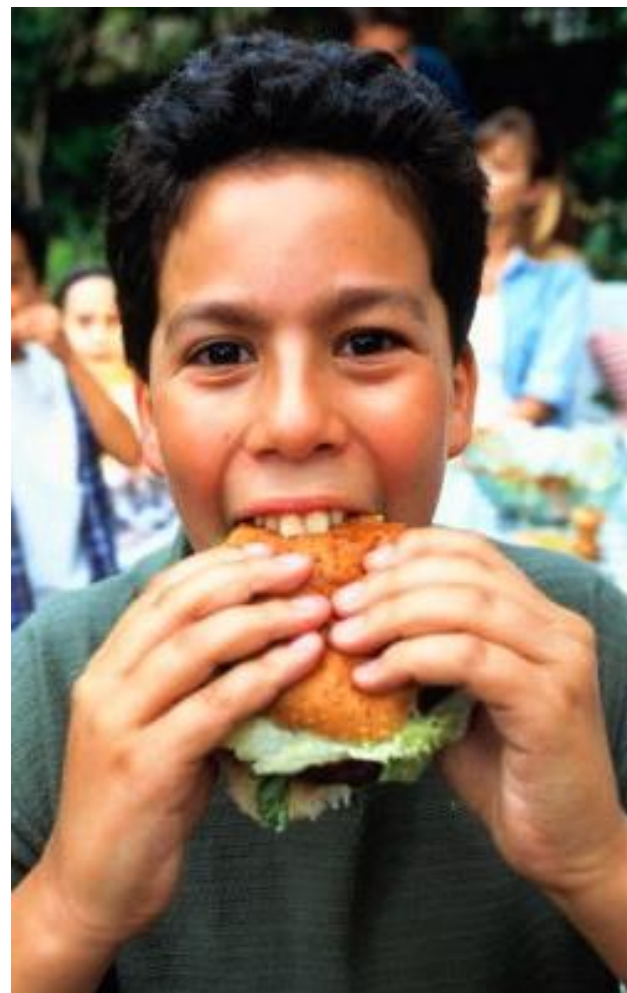


**Всем хочется быть стройными и здоровыми.**

**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!**

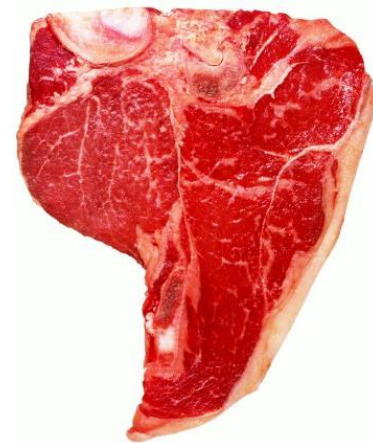




**Здоровое питание –  
это овощи, фрукты,  
мясо и рыба.  
Желательно, чтобы  
эти продукты были  
приготовлены на пару  
или отварены,  
жареным лучше не  
злоупотреблять!**



**Для нормальной работы  
желудка необходимы также  
молочные продукты.**



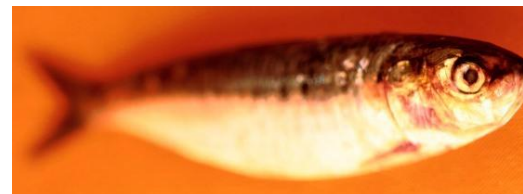
## **Здоровая пища должна содержать белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества и воду.**

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

**Растительные носители белка:**



**Носители белка животного происхождения:**

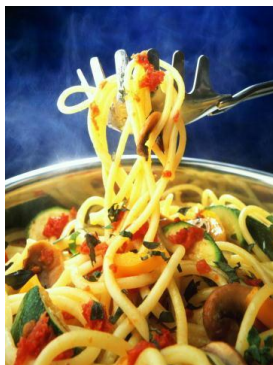


**Для здоровых людей, которые не хотят худеть, действует основное правило:**  
**• 0,8 г белка на 1 кг веса.**



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

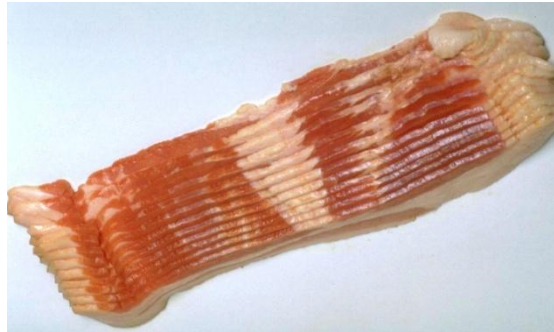
В качестве рекомендуемых носителей углеводов выступают:



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!**

