

# «Правильное питание – верный путь к здоровью человека»





# Путешествие внутрь себя



**Здоровье - это то, что мы едим и  
то, что мы пьем!**





# Философия питания

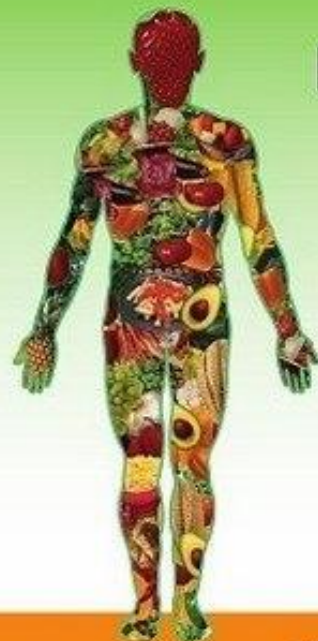
Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



# Сделай правильный выбор!!!





# Компоненты правильного питания



# Три «кита» здоровья

- Первый - это наше духовное и моральное состояние. Знайте, что зависть, злоба, агрессия, неудовлетворенность разрушают не только личность, но и наше тело, наше физическое здоровье.
- Вторая основа - это физические упражнения: чем больше мы работаем физически, чем больше двигаемся, тем мы здоровее.
- Третье составляющее здоровья - это то, что мы едим, то, что мы пьем. Потому что энергию мы получаем с едой, с водой - это самый основной источник энергии.



# Крепкого вам здоровья!

