

«Правильное питание – верный путь к здоровью человека»



Что нужно, чтобы жизнь была яркой и замечательной?

- Для этого нужны энергия, сила и здоровье!
- Совершим же путешествие внутрь себя с целью узнать, как мы устроены, почему мы здоровы, почему мы болеем, что нам нужно сделать, чтобы сохранить свое



Путешествие внутрь себя



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



Философия питания

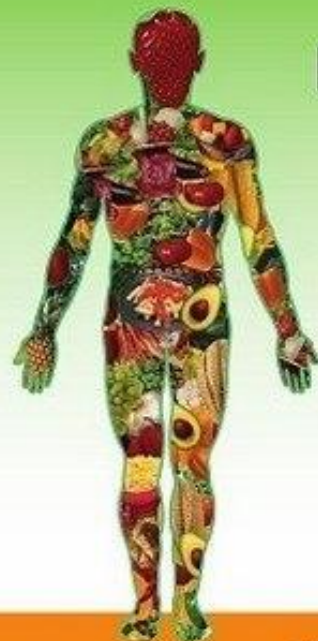
Жить, чтобы есть

- 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!

