



Здоровое питание

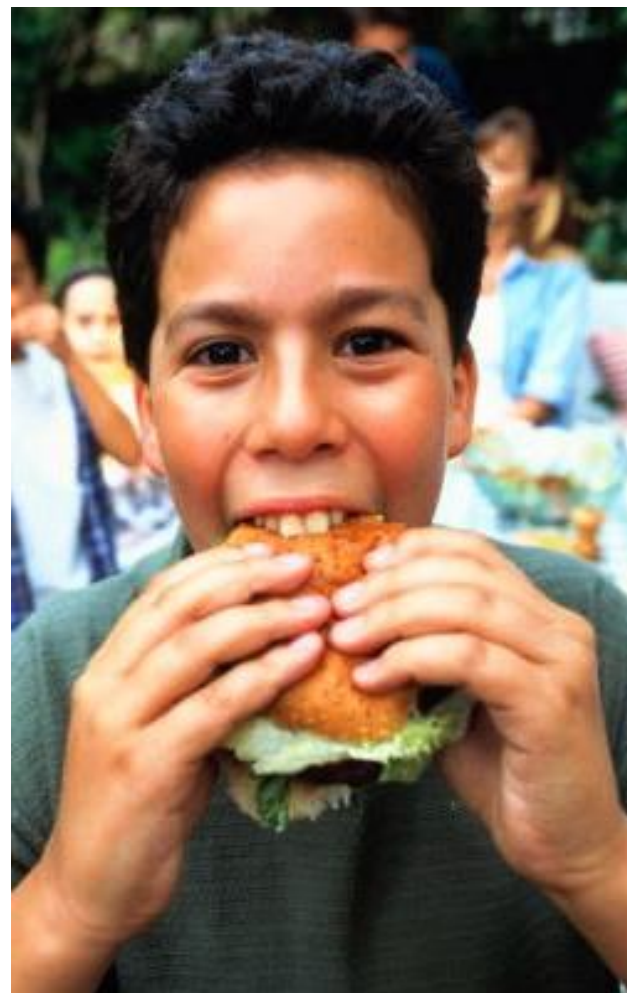


Всем хочется быть стройными и здоровыми.

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
безобразие!**

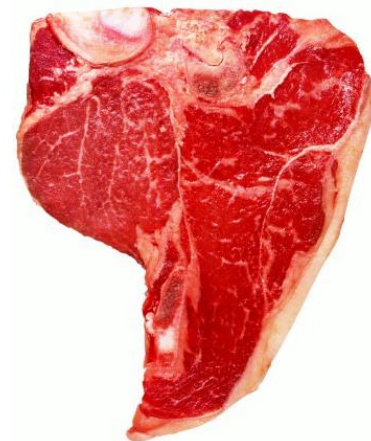
**Здоровое питание –
вот простой и
доступный способ
продлить себе
жизнь и укрепить
здоровье!**



**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.**



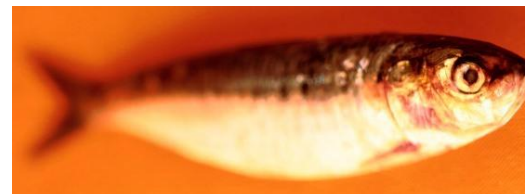
Здоровая пища должна содержать белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества и воду.

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

Растительные носители белка:



Носители белка животного происхождения:

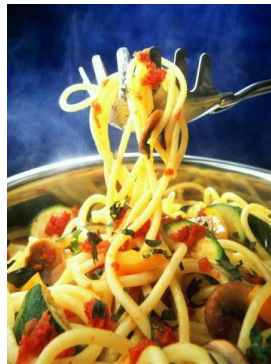


Для здоровых людей, которые не хотят худеть, действует основное правило:

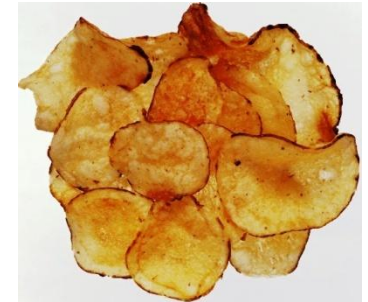
• 0,8 г белка на 1 кг веса.

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

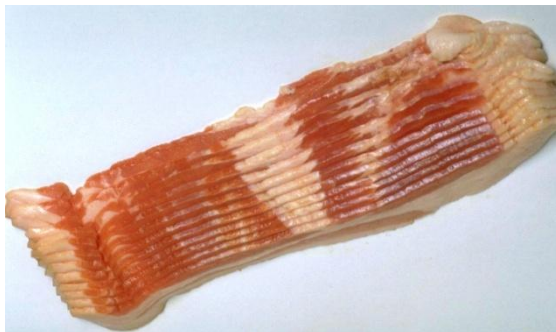
В качестве рекомендуемых носителей углеводов выступают:



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!**



