


**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ  
ГОЛОДАНИЕ** ИЛИ СОБЛЮДЕНИЕ СТРОГИХ  
ДИЕТ. ОНО ПРИЗВАНО ОБОГАТИТЬ  
ОРГАНИЗМ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ, А НЕ  
ЛИШИТЬ ЕГО





**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО НАБОР ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ, ЭТО ЦЕЛАЯ ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, ОСОБЕННО В ГАРМОНИИ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

- служит барьером на пути к ожирению, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и гипертонии
- способствует долголетию и здоровью

**ЗНАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, – ЗНАЧИТ СЛЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ И ЧАСТОТОЙ ПРИЕМОВ ПИЩИ, НО И ПРИВНОСИТЬ РАЗНООБРАЗИЕ В СВОЙ РАЦИОН**



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики






**ИЗБЕГАЙТЕ ДИЕТ, КОТОРЫЕ РЕЗКО  
ОГРАНИЧИВАЮТ СОСТАВ И КОЛИЧЕСТВО  
ПИЩИ. ТАКИЕ МЕТОДЫ ЛИШЬ СОЗДАЮТ  
СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТ  
РАБОТАТЬ В ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕМ РЕЖИМЕ,  
А ЗАТЕМ, ВЕРНУВШИСЬ К ОБЫЧНОМУ  
ПИТАНИЮ, КОМПЕНСИРУЕТ НЕДОПОЛУЧЕННЫЕ  
КАЛОРИИ**







**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О РАЗНООБРАЗИИ.**  
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДОЛЖНЫ СТАТЬ  
ПОСТОЯННЫМИ СПУТНИКАМИ ВАШЕГО  
СТОЛА. **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И**  
ВЫПИВАЙТЕ 1,5-2 ЛИТРА ВОДЫ ЕЖЕДНЕВНО





**ГОТОВЬТЕ ПРАВИЛЬНО.**

ПРЕДПОЧТИТЕ ВАРКУ, ПАРОВУЮ  
ОБРАБОТКУ ИЛИ ГРИЛЬ, А ЖАРЕННЫЕ  
БЛЮДА СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ







**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗАВТРАКЕ**, КОТОРЫЙ ЗАПУСКАЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПОМОГАЕТ ВАМ МЕНЬШЕ КУШАТЬ НА ОБЕДЕ. ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ, ЛУЧШЕ УПОТРЕБИТЬ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ. **ВЕЧЕРОМ ВЫБИРАЙТЕ ПИЦЦУ С НЕВЫСОКОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ**





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

