



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - НЕ МОДА, А ЗАБОТА О СЕБЕ

«Золотые правила здорового питания»



6

Отдавайте предпочтение полезным жирам

- источники ненасыщенных жиров (подсолнечное, оливковое масло, орехи, семена, рыбий жир) улучшают работу сердца и мозга.

Пейте достаточно воды

- рекомендуется 1,5–2 литра чистой воды в день;
- избегайте подслащенных напитков, энергетиков, газировки;
- вода регулирует обмен веществ, температуру тела и работу всех органов.

7



8

Сократите потребление переработанных продуктов

- колбасы, чипсы, полуфабрикаты часто содержат много соли, сахара, трансжиров и консервантов;
- готовьте блюда из простых натуральных ингредиентов.

Контролируйте порции и режим питания

- регулярное питание (3 основных приема пищи и 1–2 перекуса) помогает избежать переедания и поддерживает нормальный обмен веществ;
- завтрак особенно важен: он запускает метаболизм и улучшает концентрацию в течение дня;
- переедание — одна из причин набора веса и метаболических нарушений.

9

