

ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ — ФУНДАМЕНТ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА

Для хорошего самочувствия ежедневно мы должны получать определенное количество белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов, микроэлементов и калорий.



**ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН
400-500 ГРАММ ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ В ДЕНЬ***

*большинство овощей низкокалорийные, их можно употреблять по желанию, без вреда для фигуры



**БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ РАЦИОНА
ДОЛЖНА БЫТЬ СЪЕДЕНА
В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ ДНЯ**

**УДОБНО ИЗМЕРЯТЬ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ
С ПОМОЩЬЮ СВОЕЙ ЛАДОНИ**



ПРОДУКТЫ, УПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИВАТЬ!



**СОЛЬ —
(не более 5 г в день)**

Лишняя соль задерживает воду, повышает артериальное давление, вызывает отеки. Используйте йодированную соль, солите пищу в конце приготовления!

Для обогащения вкуса попробуйте бессолевые приправы, травы и специи



**САХАР —
не более 5-6 чайных
ложек (30-40 г),**

включая сахар в мёде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке

Лишний сахар превращается в жировую ткань. Заменяйте сладости на фрукты и сухофрукты!



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС



УЖИН

**Рекомендуется 3-5-разовое
питание с 3-4-часовыми
промежутками:
завтрак, обед, ужин
и перекусы между ними**

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
приёмом пищи**

ОТЛОЖИТЕ мобильные гаджеты — они приводят к перееданию

ЕШЬТЕ медленно, тщательно пережевывая пищу

НЕ НАЕДАЙТЕСЬ впрок

