

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



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



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



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



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

