

*Пицца трех
энергий*



Содержание

- 1. Здоровье
- 2. Диетология
- 3. Культуры современной красоты тела
- 4. Пища 3 х энергий
- 5. Заключение (обратная связь)

1. Здоровье

Здорóвье (википедия) — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: **диетология**, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие[2].

Диетология

- Диетоло́гия — область знания, изучающая вопросы питания, в том числе больного человека. Диетология направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь — на обеспечение безопасности питания. В связи с тем, что индивидуализация питания осуществляется с помощью строго организованных систем питания — «диет», диетология получила своё название.
- Иногда ошибочно путают с гигиеной питания.



Диетология

Цели диетологии заключаются в нормализации обмена веществ, оздоровлении организма, скорейшем восстановлении больных после перенесенных заболеваний, а также корректировки веса.



Что такое
здоровая пища?



Что такое здоровая пища?

Здоровая пища — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ. Именно по этой причине не работает большинство диет.

На заметку. Следует знать, что белки, жиры и углеводы способны в нашем организме трансформироваться друг в друга. Т.е. Ограничение количества жиров в вашем рационе не даст должного эффекта, если вы не нормализуете процесс их нормального обмена. В жиры будут превращаться белки и углеводы. Со временем это приведет к еще большему набору массы тела.



Важно! Для процесса пищеварения необходимы витамины и минералы. Получить их можно только с помощью простых натуральных продуктов. Помните о том, что здоровая пища — это та еда, которая ведет вас к здоровью и долголетию. Стоит потратить несколько дней на то, чтобы наконец-то привести в порядок свой рацион питания и начать восстанавливать свой организм.



А теперь по порядку. Начнем с калорийности пищи. Это основной принцип здорового питания. Калорийность должна соответствовать вашему возрасту, комплекции, роду профессиональной деятельности. Для женщин, занятых умственным трудом достаточно 2000 Ккал в сутки. Мужчинам на тяжелой физической работе требуется более 3500 Ккал в сутки. Детям школьного возраста — 2500 Ккал. Пожилым лицам — менее 2000 Ккал.



Основы здорового питания современного человека

А теперь остановимся на том, что составляет основы здорового питания. Это базовые продукты. Старайтесь использовать в процессе приготовления пищи только натуральные компоненты. Откажитесь от готовых полуфабрикатов. В котлетах и колбасе заводского приготовления содержится большое количество крахмала и соевого белка. Эти компоненты не являются основными для здорового питания. Здоровая пища — это еда, которая приготовлена из простых продуктов. Т.е печенье, приготовленное дома из муки, яиц, сахара и сливочного масла, нанесет в 100 раз меньший урон вашей фигуре, чем аналог из магазина.

Попробуйте отказаться от майонеза или готовить его дома. Также следует обязательно ежедневно включать в рацион свежие овощи и фрукты, молоко, крупы, подсолнечное и сливочное масло. Откажитесь раз и навсегда от покупки маргарина.

Современные «культуры» здорового тела



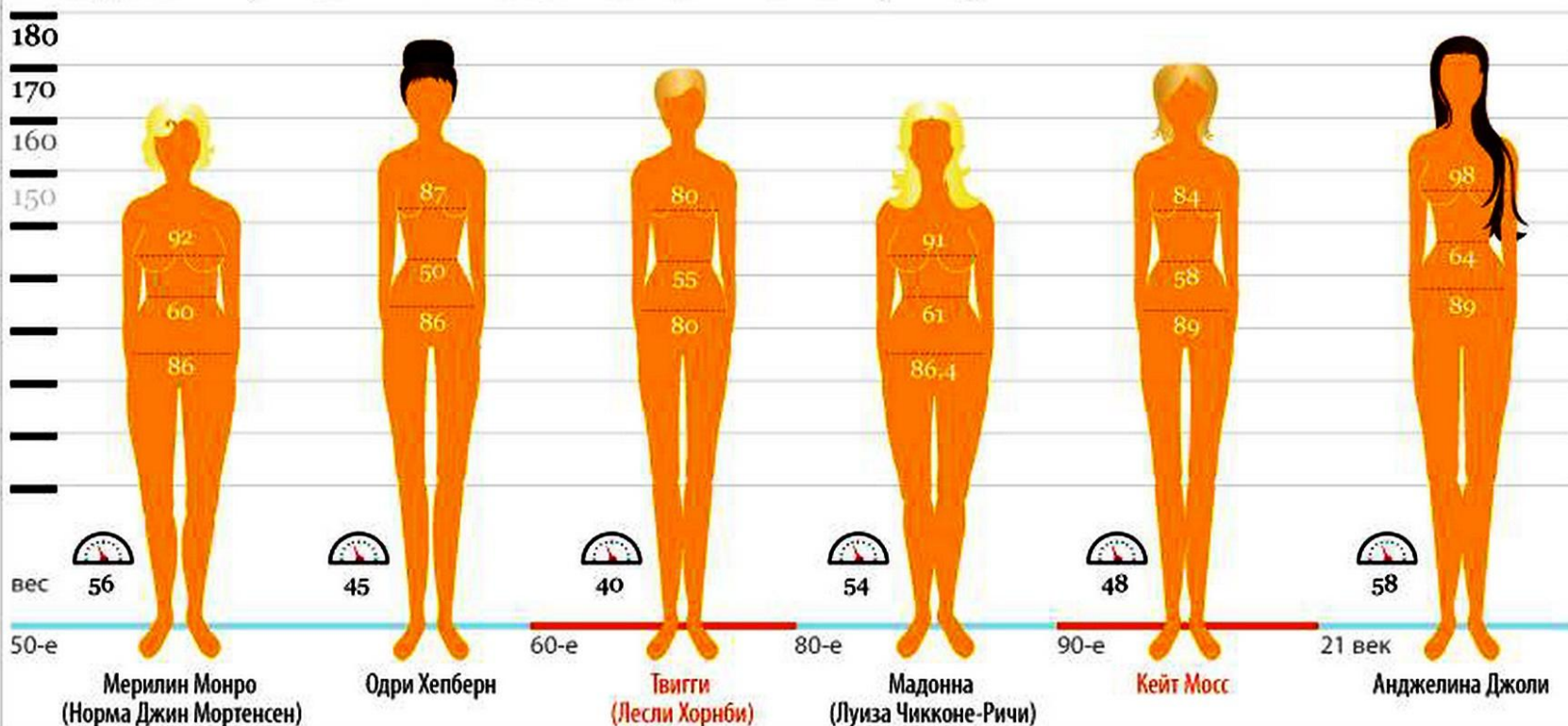






Переменчивая красота

В течение 20 века стандарты женской красоты менялись кардинально, их задавали кумиры миллионов женщин по всему миру



Пища 3х энергий

СФЕРА ВЛИЯНИ Я	Равновесие (благость)	Действие (страсть)	Разрушение (невежество)
Пища	Пища, которая увеличивает продолжительность жизни, очищает сознание, прибавляет сил, здоровья, приносит счастье и удовлетворение. Сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу пища.	Пища чрезмерно горькая, кислая, соленая, пряная, острая, сухая и очень горячая. Является источником горя, страданий и болезней.	Пища, приготовленная более чем за три часа до еды, безвкусная, несвежая, протухшая, нечистая и состоящая из чужих объедков.

Равновесие



Активная работа



Разрушение



Заключение

«Мы есть то что мы
едим»

Будьте счастливы!

