



7 СОВЕТОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ!

СОВЕТ №1:

Дробное питание

Отдайте предпочтение дробному питанию. Лучше всего, если приемов пищи у вас будет 4-5 в день, с не очень большими порциями. Даже если ваш рабочий график максимально загружен, у вас, наверняка, найдется в нем минут 5-10 для того, чтобы выпить заранее приготовленный стакан йогурта или съесть спелое яблоко.

СОВЕТ №2:

Еда перед сном

Никогда не ешьте непосредственно перед сном.

Золотое правило здорового организма гласит: «Ложись спать тогда, когда пища уже полностью переварена». В этом случае полноценный сон и утренний драйв вам обеспечен. Помните, что фрукты и салаты перевариваются человеческим организмом за полчаса, а вот на усвоение свинины вам понадобится не менее 4 часов. Читайте сами, когда вам надо поужинать.

СОВЕТ №3 :

Быстрая еда

Никогда не ешьте на скорую руку. Помните про многовековую культуру приема пищи, постепенную и неторопливую. Мы же не машины, которым все равно, за какое время к ним в топливный бак попадет горючее. Для того чтобы внутренний механизм балансировки организма правильно работал и подавал в установленное время в мозг сигнал о насыщении, необходимо принимать пищу не торопясь.

СОВЕТ №4 :

Не передайте

Старая истина гласит: «Вставайте из-за обеденного стола после появления самого первого чувства насыщения».

Однако если вам никогда не удастся вовремя остановиться, попробуйте достаточно плотно обвязать талию ленточкой или веревочкой.

Как только станет неудобно и тесновато – немедленно прекращайте есть.

СОВЕТ №5 :

Овощи и фрукты

Не забывайте про достаточное количество овощей и фруктов (согласно рекомендаций ВОЗ ежедневно необходимо употреблять более 400 г фруктов и овощей, из них 70-80 % и более в свежем виде, а до 20-30% в виде консервов и соков).

Перед каждым отдельным приемом пищи употребляйте свежий овощной или фруктовый салат, или же ешьте только его. Только не заправляете овощные салаты новомодными соусами или же майонезом. Пусть это будет традиционное растительное масло, а еще лучше оливковое.

СОВЕТ №6 :

Режим питания и вода

Соблюдайте правильный режим питья. Старайтесь не пить напитки или воду во время еды или же сразу после нее.

Не следует снижать концентрацию желудочных соков, вырабатываемых организмом для переваривания еды.

Только не забывайте выпивать определенное количество простой и чистой воды между вашими традиционным приемами пищи.

СОВЕТ №7 :

Разнообразьте свой рацион

Обеспечьте свой рацион самыми различными продуктами. Для правильного функционирования и крепкого здоровья, организм человека должен снабжаться в течение дня определенным количеством жирных и аминокислот, макро и микроэлементов, минеральных веществ и витаминов. Вычислить их количество – процесс достаточно трудоемкий, да и неблагоприятный. Для уверенности в том, что вы сделали для себя все, что смогли – старайтесь максимально разнообразить свой рацион, чередуйте рыбу, мясо и птицу с бобовыми, употребляйте как можно более разнообразный ассортимент круп, овощей и фруктов.

**"Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для того,
чтобы жить".**

Сократ