

Питание = здоровье?

Выбор продуктов - дело ответственное, ведь от качества того, что вы едите, зависит ваше здоровье! Поэтому отправляйтесь в магазин, имея небольшой запас времени для того, чтобы не просто скинуть в тележку то, что вам приглянулось, а выбрать полезные и безопасные продукты!

Состав продукта.

Приобретая продукт, не стоит доверяться рекламе или броской этикетке. Обратите внимание на обратную сторону упаковки, где добросовестные производители (а по закону они все обязаны это делать!) честно указывают наличие биологических продуктов питания, ароматизаторов, пищевых красителей, улучшителей вкуса, консервантов и прочих «Е». Безусловно, чем их меньше, тем лучше.

Вредные продукты питания



Запомните! Все что попало к вам в рот, все это попало к вам в кровь. Все что попало в кровь, все попало во все органы. Все что накопилось и сгнило у вас внутри, все это вылезло через выделительные системы. Кожа - это самый большой орган выделительной системы с миллиардами микроотверстий.

Здоровый образ жизни - мой выбор!

Безопасные продукты



«Какова пища-таков и ум, каков ум-таковы и мысли, каковы мысли-таково и поведение, каково поведение-такова и судьба»

Правильно — тоже вкусно

1. Питание обязано быть достаточно разнообразным. Его основу должны непременно составлять растительные компоненты и продукты.
2. Ежедневно желательно употреблять минимум 400 г фруктов с разными овощами.
3. Требуется контролировать поступающие в организм с продуктами жиры - их количество, а особенно качество.
4. Важно правильно готовить пищу. Приоритет следует отдавать варке, выпечке.
5. Для поддержания массы тела в рекомендуемых параметрах требуется ежедневно обеспечивать себе умеренную нагрузку.
6. Умерьте приём соли. Её общее употребляемое количество - чайная ложка ежедневно. Замените поваренную соль йодированным продуктом.

Основы правильного питания базируются на 3-х ключевых принципах:

- контроль калорийности потребляемых продуктов
- разнообразие продуктов питания
- соблюдение правильного режима питания.

