



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





**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**





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





ГОТОВЬТЕ ПРАВИЛЬНО.
ПРЕДПОЧТИТЕ ВАРКУ, ПАРОВУЮ
ОБРАБОТКУ ИЛИ ГРИЛЬ, А ЖАРЕННЫЕ
БЛЮДА СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ





НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗАВТРАКЕ, КОТОРЫЙ ЗАПУСКАЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПОМОГАЕТ ВАМ МЕНЬШЕ КУШАТЬ НА ОБЕДЕ. ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ, ЛУЧШЕ УПОТРЕБИТЬ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ. **ВЕЧЕРОМ ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НЕВЫСОКОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ**





Поделись информацией
с друзьями и близкими

