



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

*Едим
правильно*



Вы наверняка не раз слышали выражение: «Мы — это то, что мы едим». И это действительно так. Выбор продуктов очень сильно влияет на наше здоровье.

Пища является источником строительных материалов для наших клеток, тканей и органов. Она обеспечивает жизнедеятельность организма, дает нам энергию, а также влияет на наше настроение.

Именно поэтому правильное питание — одно из ключевых условий здорового образа жизни.



С чего же начать?

Прежде всего, с твердого решения питаться правильно.

Вот несколько несложных правил, на которые опирается современная диетология и которые помогут быстро освоить принципы здорового питания.



Не стоит мучить себя голодом

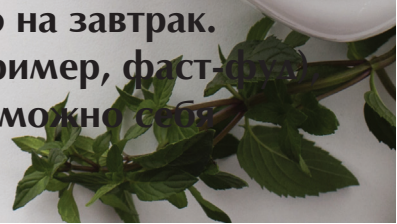
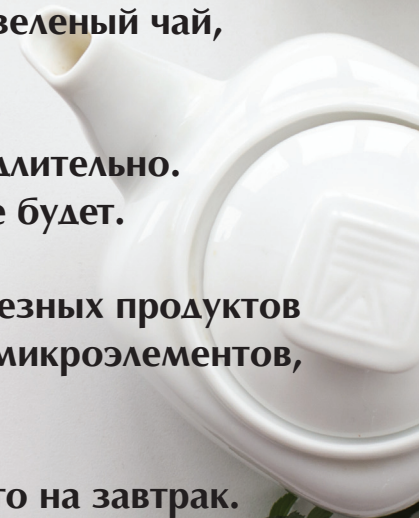
Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.

Пейте много и выбирайте полезные напитки. Хорошо способствует похудению цикорий – он подавляет чувство голода за счет большого количества волокон в составе, благотворно влияет на организм. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем.

Правильное питание принесет успех, только если это будет длительно. Если вы будете питаться так неделю — никакого эффекта не будет.

Разнообразьте рацион ваш рацион. Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.

Если вам очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе (например, фаст-фуда), но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.



Готовьте дома

Ресторанная еда содержит много различных жиров, соли и сахара. Также готовя дома, вы сможете лично следить за качеством продукции и правильно подсчитать калории.

Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше для организма. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

Чтобы не набрать лишний вес необходимо тратить энергии столько же, сколько и потребляешь. Однако, если нужно похудеть, то тратьте энергии больше.

Здоровый режим — кушать 4 раза в день. Если промежуток между приемами пищи более 5 часов, то метаболизм замедляется и организм переходит в экономный режим. Очень вредны редкие приемы пищи, частые перекусы и привычка все время что-то жевать.

Следите за соотношением белков, жиров и углеводов. 50% углеводов, 25% жиров и 25% белков — формула, которая подходит большинству.



Правильное питание — это образ жизни.



Соблюдайте простые рекомендации, откажитесь от вредных привычек, подбирайте полезные продукты для ежедневного рациона и будьте здоровы!



cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)