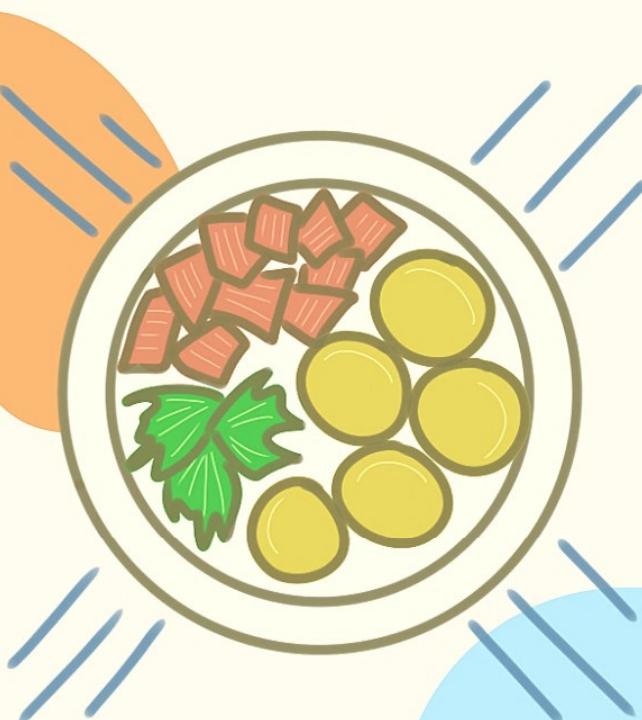


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ

Все учёные считают, что правильное питание на протяжении всей жизни - это важный элемент для укрепления здоровья, а также достижение активного долголетия.



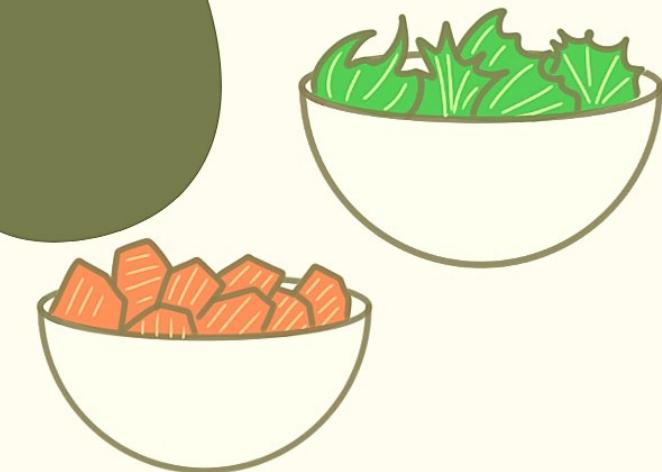
Здоровое питание в наше время

К сожалению на сегодняшний день люди потребляют избыточное количество фастфуда и очень мало фруктов, овощей и цельных злаков и хотелось бы, чтобы эта ситуация изменилась.



ОСНОВЫ

1. Нужно потреблять калории сбалансировано с их расходованием
2. Ежедневно употреблять фрукты и овощи
3. Как можно меньше употреблять трансжиры
4. Не употреблять алкоголь
5. Свободные сахара не должны составлять более 10% рациона



Шаги к здоровому питанию

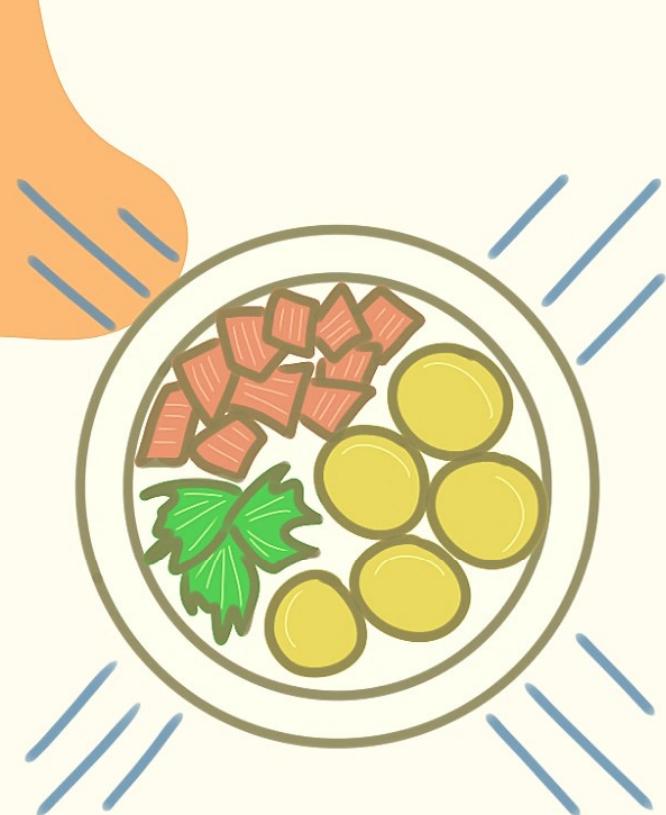
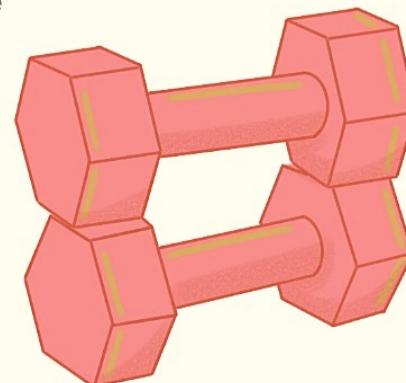
1. Для начала можно наладить питьевой режим
2. Также наладить и режим приемов пищи
3. И ещё ввести правильные перекусы
4. Полезно будет отказаться от полуфабрикатов
5. Составьте свой план питания
6. Ну и конечно принять свой новый образ жизни и следовать ему



Также в здоровом питание важно не есть строго определенную "положенную" пищу, а прислушиваться к себе.

**Что лучше делать
вместе с правильным
питанием для
поддержания здоровья**

1. Хорошо заниматься спортом, особенно если это будет вид спорта, который нравится вам
2. Стоит избегать любых вредных привычек
3. Можно начать проводить больше времени на свежем воздухе



**Желаю
успехов!**