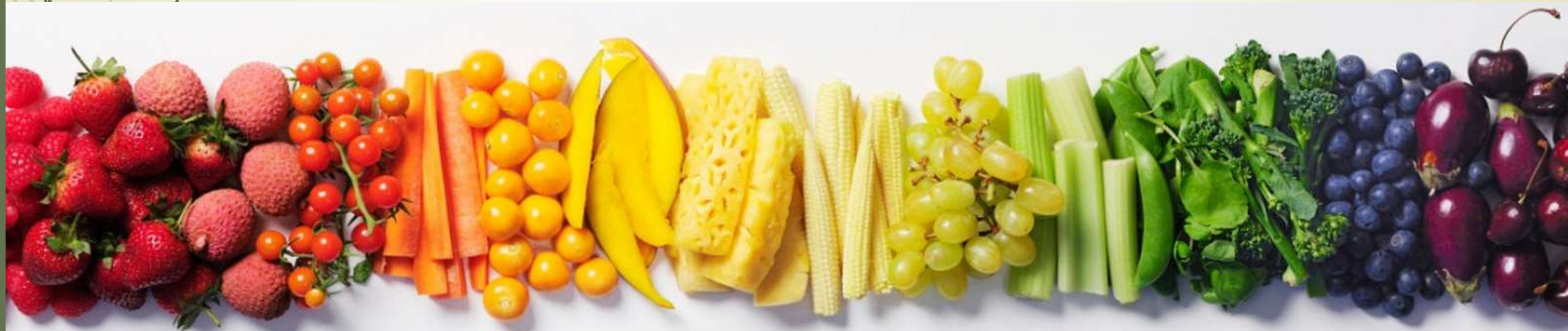


О здоровом и правильном питании



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Функции питания

Энергетическая

Поступление энергии, необходимой для восполнения энергозатраты организма в покое и при любой нагрузке

Пластическая

Обеспечение развития и непрерывного обновления клеток и тканей

Регулирующая

Доставка в организм веществ, необходимых для образования ферментов, гормонов и других регуляторов обменных процессов

Ради чего стоит изменить свой рацион?

- Повышение ресурса работоспособности сердца;
- Пищеварительная система работает штатно;
- Чистая кожа;
- Повышение энергетического статуса;
- Долголетие;
- Здоровый вес и стройное тело;
- Сильный иммунитет;
- Здоровый сон;
- Позитивное настроение;



Принципы рационального питания



Умеренность

Разнообразие

Режим приема пищи

Сбалансированность ПИТАНИЯ

- белки 1г/кг массы тела (55% животных белков и 45% растительных)
- жиры 1 г/кг (30% животных жиров и 70% растительных)
- углеводы 3 г/кг
- 25-30гр клетчатки
- Примерно 12 видов ВИТАМИНОВ
- Около 20 видов микроэлементов



Третий принцип – Режим питания

- прием пищи в одни и те же часы
- кратность приемов пищи
- соблюдение определенных интервалов между приемами пищи
- количественное и качественное распределение пищи в течение дня.



Здоровье – это вода

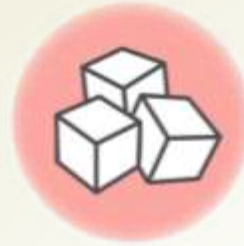
- 1) стакан воды за 30 минут до завтрака
- 2) стакан жидкости до еды - способствует похудению
- 3) пить воду комнатной температуры
- 4) Лицам с вредными привычками рекомендуется выпивать больше жидкости
- 5) Обязательно пить воду при чувстве жажды
- 6) Перед сном важно не переусердствовать
- 7) Пейте больше во время тренировок, в жаркие дни

**Необходимое количество воды для человека –
30 мл на 1 кг веса**



От этого стоит
отказаться во
имя молодости!

Сахар



Маргарин



Жареное, фаст-фуд



Выпечка



Готовые соусы



Шоколад,
конфеты



Консервы



Мясные,
рыбные
полуфабрикаты



Сладкая
газировка,
соки



Молочные продукты
с наполнителями



Готовые завтраки




Соль



Соленые
снеки





Как питаться, чтобы быть здоровым:

1. Следите за суточным потреблением калорий, не переедайте!
2. Ешьте не менее 400г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля)
3. Следите за количеством и качеством употребляемых жиров
4. Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия)
5. Уберите солонку с обеденного стола
6. Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу
7. Утоляйте жажду водой (1,5 – 2 л в сутки)
8. По возможности исключите: сладкую газировку и соки, соленые снеки, фастфуд, алкоголь)