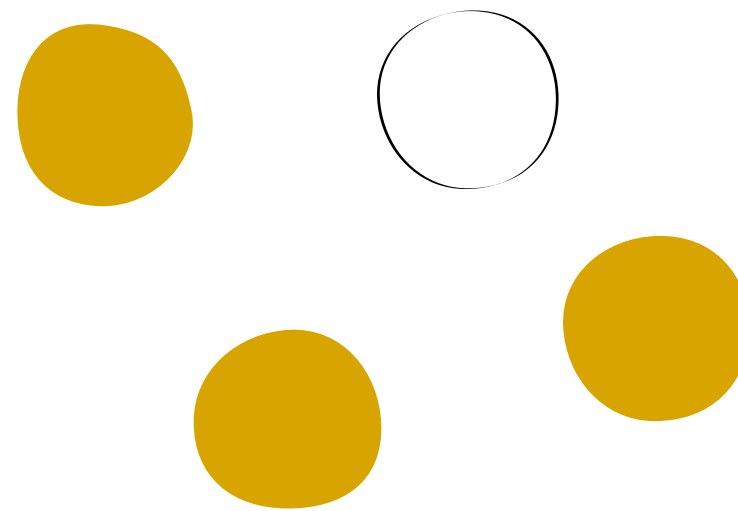


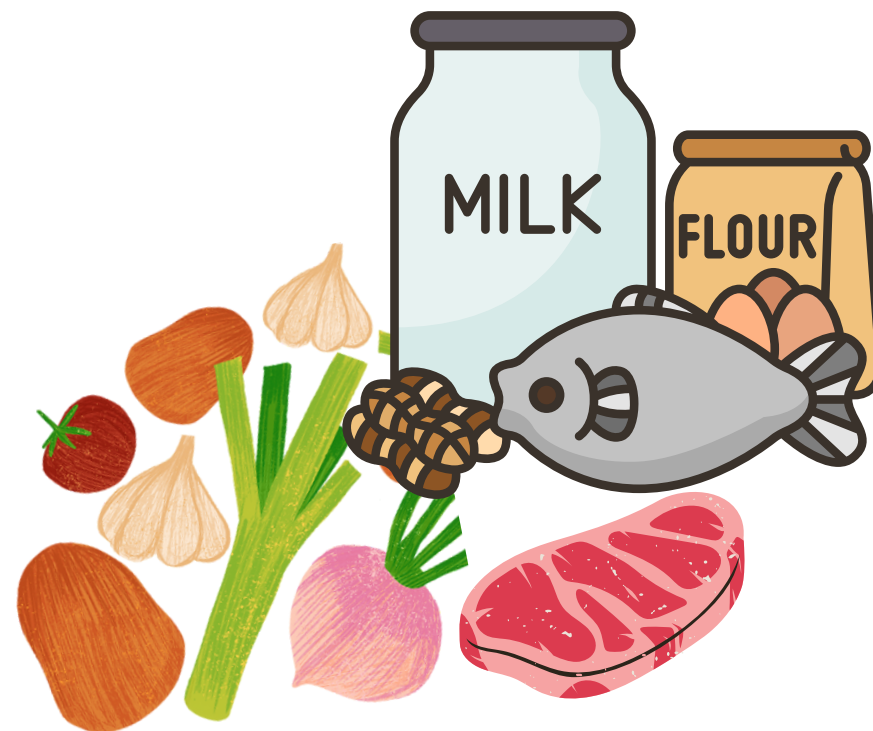
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



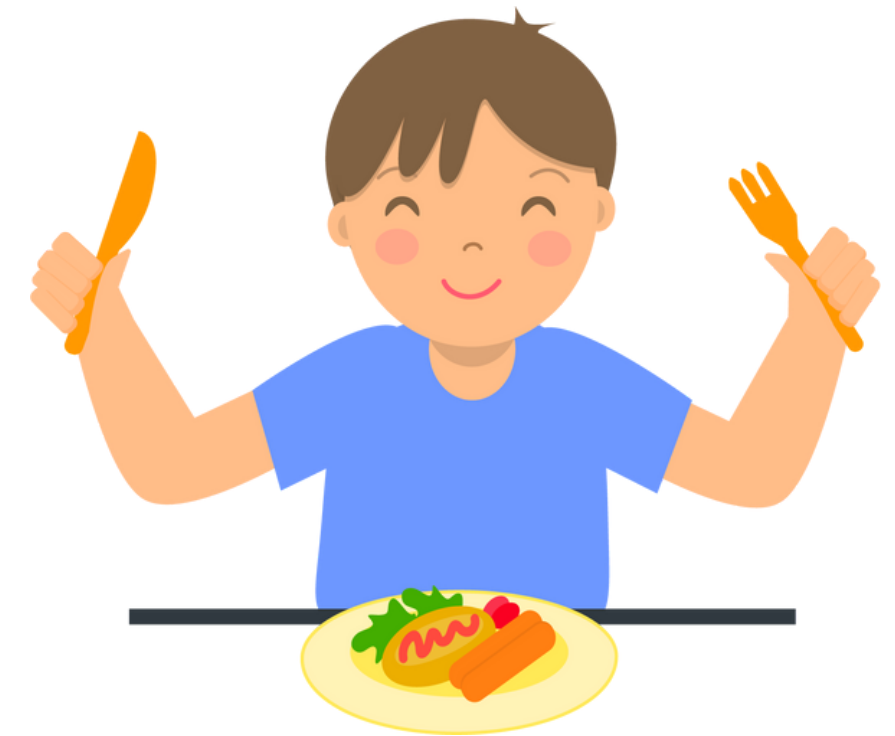
X X



РЕЖИМ



РАЗНООБРАЗИЕ



**ТЩАТЕЛЬНОЕ
ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ**

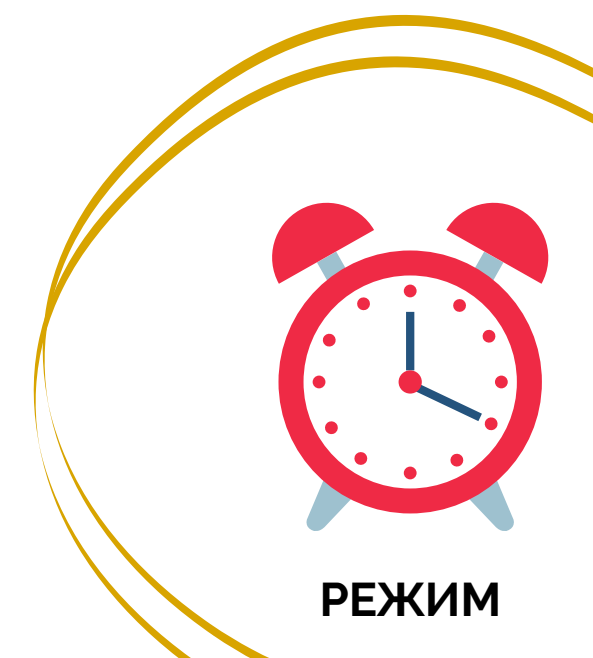


X

X



5 ПРИЕМОВ ПИЦЦИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВТРАК



ЗАВТРАК

● ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО

- каша
- запеканка
- творожные
- яичные блюда

● ГОРЯЧЕЙ НАПИТОК

- чай
- какао



ОБЕД

● ОВОЩНОЙ САЛАТ

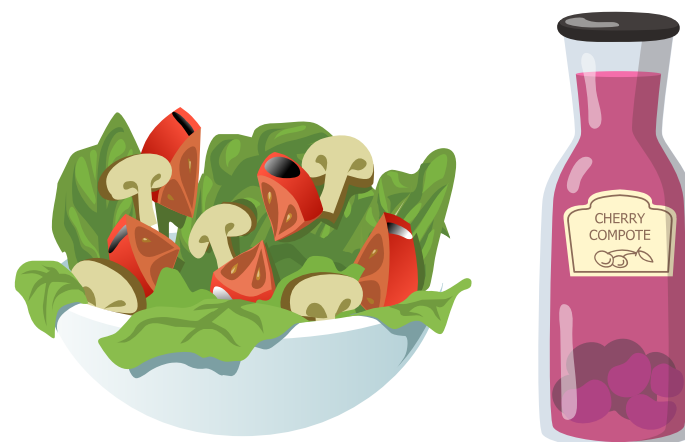
● БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ

● ГАРНИР

- овощной
- крупяной

● НАПИТОК

- компот
- кисель



УЖИН

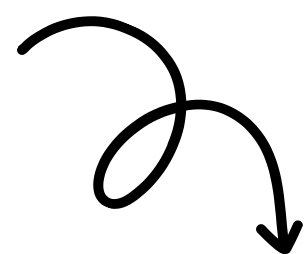
● МЯСО ИЛИ РЫБА С ОВОЩАМИ

● БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА



РАЗНООБРАЗИЕ

X X

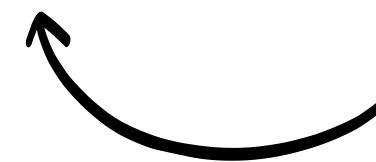


ЕЩЁ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ
ПРОДУКТЫ С **УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И**
КРАСИТЕЛЯМИ

СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА ДО
2 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК В ДЕНЬ
СОЛИ - ДО **1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ**

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ
НА НОЧЬ

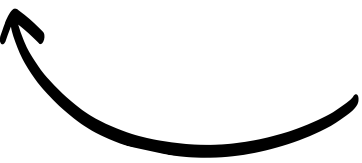


X

X



**НЕ ЗАБЫВАТЬ
ПИТЬ ВОДУ**



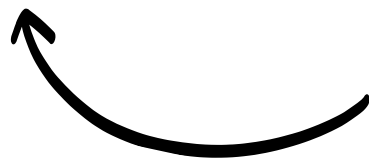
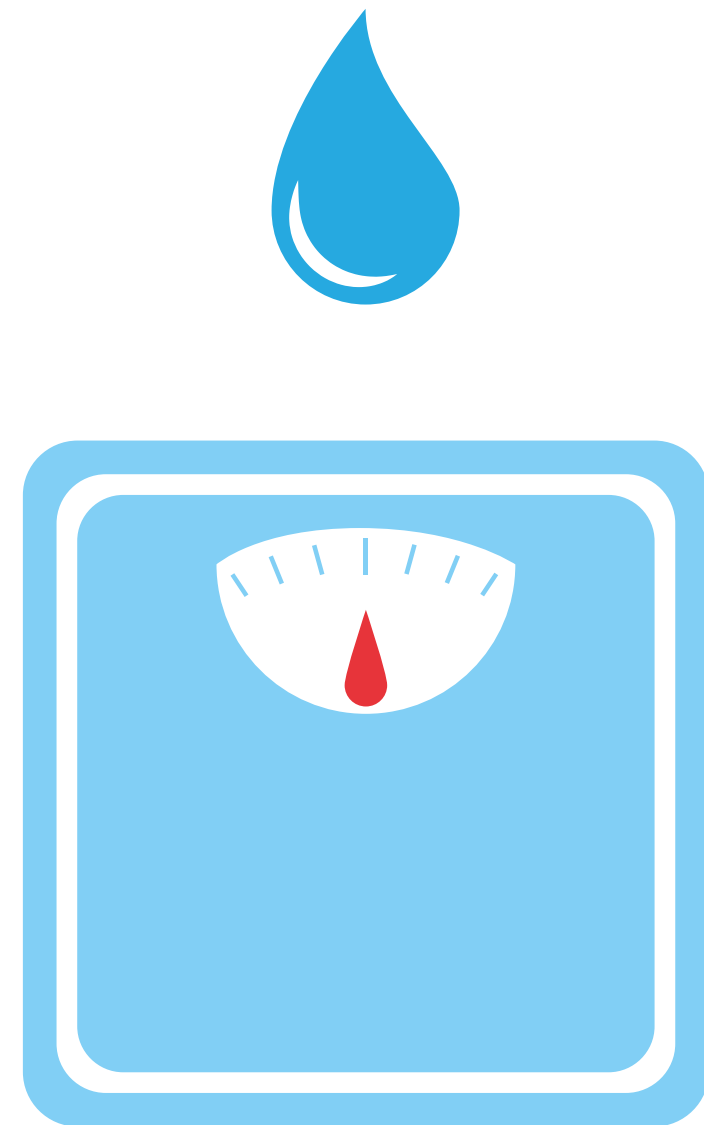
Х Х ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ?

- 💧 ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬ ВСЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
- 💧 УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ
- 💧 ВЫВОДИТ ШЛАКИ, ТОКСИНЫ
- 💧 ОТВЕЧАЕТ ЗА РЕГУЛЯЦИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- 💧 НАСЫЩАЕТ КИСЛОРОД ВЛАЖНОСТЬЮ
- 💧 СЖИГАЕТ ЛИШНИЙ ЖИР
- 💧 ВЫВОДИТ СОЛИ ИЗ ОРГАНИЗМА

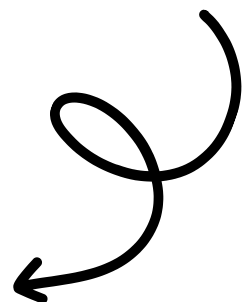


X СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ?

НА **1** КГ. ВЕСА - **30** МЛ. ВОДЫ.

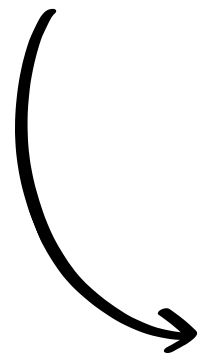


КОГДА И КАК ПИТЬ ВОДУ?



- ПЕРЕСОХЛО ВО РТУ
- ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА
- СУХОСТЬ КОЖИ
- ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- НАРУШЕНИЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

X



- ПОСТЕПЕННО
- УТРОМ
- ПЕРЕД ЕДОЙ

