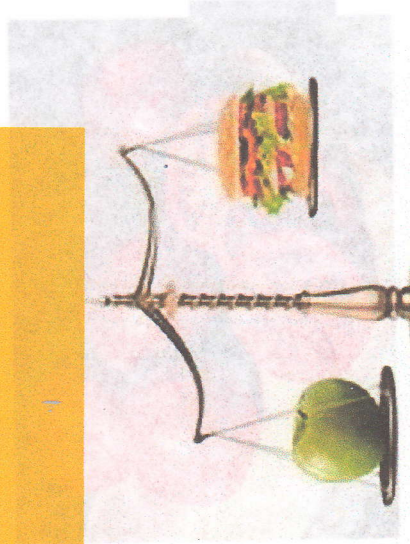


## Здоровое питание



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



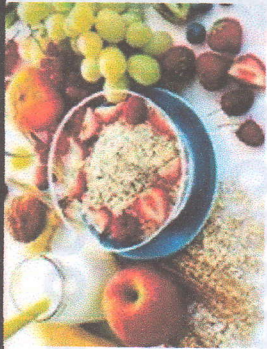
«Одно только покое-ние правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

**Здоровое  
питание—  
здоровая**

**ЖИЗНЬ!**



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Прежде всего, здоровое питание - это сбалансированное питание. Разнообразие продуктов, при наличии обязательной физической нагрузки. Употребление круп, фруктов и овощей и умеренное употребление сахар, соли, натрия.

Вода - основа нашего организма. Без еды человек может жить месяц и чуть больше, без воды два дня, кто-то неделю.

Больше фруктов и овощей оказывают очень положительный эффект на здоровье.

Крупы и злаки - это продукты топлива. Они предоставляют организму энергию, которая нужна не только для физической деятельности, но и для выполнения функций организма.

## Правила здорового питания

1. Кушать только тогда, когда проголодаетесь.
2. Здоровое питание - это когда 30-50% употребляемой пищи свежие, сырые овощи, фрукты и зелень.
3. Здоровое питание - это питание натуральной пищей.



4. Пища должна быть минимально обработанной.

5. Здоровое питание - это тщательное пережевывание пищи.

6. Ни в коем случае не переедать.

7. Кушать не позже, чем за четыре часа до сна.

8. Здоровое питание - это отказ от изделий из белой муки высшего сорта.

9. Здоровое питание - это отказ от употребления в пищу красного мяса (говядина, свинина, баранина и другие животные).

Необходимо уяснить для себя простую истину: здоровое питание - это не временная диета для поправления здоровья, это образ жизни, благодаря которому организм постоянно обеспечивается необходимыми полезными веществами и ферментами.

Здоровое питание, если вы будете соблюдать его основные правила, поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

