

Правильное питание – залог активной жизни



Удовлетворение голода является одной из самых важных потребностей организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

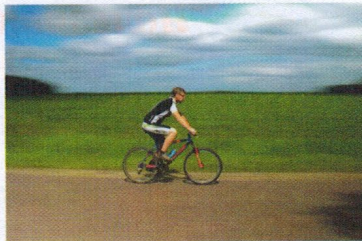
Здоровое, правильное питание – питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами.

Формирование эффективной системы питания должно опираться на несколько основных принципов:

- длительный период применения, а лучше всего - на протяжении всей жизни;
- соблюдение правильного режима питания;
- калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам человека, чтобы обеспечивать нормальное насыщение организма - без избытка;
- разнообразие меню;
- баланс между потребностями организма и полезными веществами, содержащимися в еде.

Прекрасным дополнением к правильному питанию будет достаточная двигательная активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Через небольшой промежуток времени вы убедитесь в том, что переход на здоровое питание позволяет вам сохранять прекрасное самочувствие, повышенную трудоспособность и благоприятно сказывается на вашем здоровье.



Если вы решили перейти на новый режим питания, то вам пригодятся некоторые советы.



В первую очередь, необходимо перейти на 4-5 разовое питание, употребляя умеренное количество пищи.

Есть необходимо не спеша, тщательно пережевывая и обрабатывая слюной пищу, облегчая тем самым работу желудка.

