ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр медицинской профилактики»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принципы здорового питания*** Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
* Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
* Принимайте пищу только сидя.
* Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
* Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
* Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
* Много двигайтесь.
* Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
* Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
* Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
* Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
* Пища должна быть натуральной.
* Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.
 |  | *Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину**Пифагор* hello_html_m7fa78b8a.jpg**Самые полезные продукты****Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.** **Будьте здоровы!** |