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!** |