

Режим питания



Регулярно, в одно и то же время



Приём пищи 4-5 раз в день



Между приёмами пищи не более 4 часов



Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна

Рекомендации по рациональному питанию



- Употребляйте ежедневно по 400 г. Овощей и фруктов
- Ограничивайте простые углеводы, сахар.
- Выбирайте продукты богатые качественными жирами (рыба, авокадо, орехи)
- Питайтесь продуктами богатыми белком
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г.
- Пить чистую воду вместо сильногазированных напитков

Правильное питание
Основа здоровья



Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

