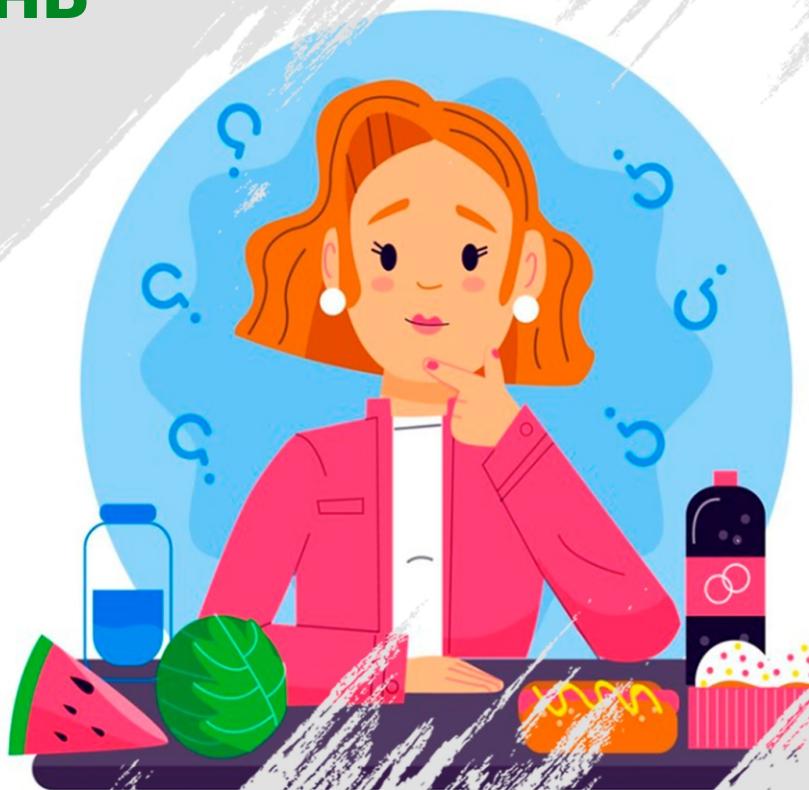




# ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ИЛИ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ





# КОНТРОЛИРУЙТЕ БАЛАНС КАЛОРИЙ И ОБЪЁМ СЪЕДЕННОГО

В среднем суточная потребность составляет **1500-2000 ккал.**

Не имеет значения, чем переесть, котлетами или яблоками.

Если даже блюдо вам очень нравится, держите объём порции под контролем





Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## ПИТАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО

Оптимальные перерывы  
между приемами пищи - не более **5 часов**,  
последний прием пищи - за **3 часа** до сна.  
Ночью - никакой еды. При таком режиме  
вы не будете переедать  
или испытывать чувство голода







Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## ОВОЩИ И ФРУКТЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Употребляйте не менее  
**400 граммов**  
овощей и фруктов в день  
(картофель не в счёт!).  
Самый легкий способ  
получить нужную порцию -  
заполнить половину  
своей тарелки зеленью  
и овощами каждый раз,  
когда вы садитесь за стол  
для приема пищи





## ОГРАНИЧЬТЕ САХАР

Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, не заменяйте десертами полноценный завтрак, обед и ужин. Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!





Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## НЕ «ПЕЙТЕ» КАЛОРИИ

Сок, газировку, чай и кофе с сахаром.  
В одном стакане сладкой газировки -  
до 10 чайных ложек сахара (**130 ккал**).  
При жажде лучше пить обычную воду





## СКАЖИТЕ «НЕТ» ПОЛУФАБРИКАТАМ, ФАСТ-ФУДУ, КОЛБАСАМ, СОСИСКАМ

Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье

