

Культура здорового и правильного питания



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не перекармливайте себя – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорезленки, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пароваренным и пригущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намывайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ



Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$ИМТ = \frac{МАССА ТЕЛА, КГ}{РОСТ,^2 М}$$

- ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.
- ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.
- ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.
- ИМТ более 30 - ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин D содержится в молоке, витамин B12 - в мясе, витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах. Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



Ежедневный рацион

- Зерновые продукты – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).
- Овощи и фрукты - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.
- Богатые белком продукты – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника:

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.

Правила здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 – обед дома и в 19:00-19:30 – ужин (дома).

4. В пищу следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника: 15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на

нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

Большинство работающих родителей дают ребенку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребенок целый день, они как-то не задумываются. Как сообщает женский журнал о детях Домашний, многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о здоровом питании изменилось в худшую сторону.

Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к своему здоровью. С детства надо выработать у детей привычку питаться пять раз в день, из них три - горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Родителям с вечера следует поинтересоваться тем, что хотел бы съесть ребенок утром. Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой и заставлять его кушать не надо. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка предлагает самый широкий ассортимент каш, поэтому подобрать наиболее вкусный вариант для вашего ребенка не составит какого-либо труда. Можно приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу, чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов. Например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюма.

Из напитков утром школьнику приготовьте чай, компот или какао. Очень важно, чтобы рацион питания школьника был разнообразным. Одни и те же блюда не нужно готовить каждый день. Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание. Как рекомендует портал «Домашний», состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов. В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем. Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. Для ужина можно подавать все блюда, которые вы готовите на второе. В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи. Родителям следует учесть при организации питания школьника, что ежедневно ребенок должен получать мясо, молочные продукты, овощи, фрукты и хлеб. Яйца, рыба, сыр, творог должны присутствовать в рационе питания детей школьного возраста не реже 2-х раз в неделю.

Ребенок в школе проводит основную часть дня. Во многих школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. Но многие дети достаточно «модные», просматривают разделы мода online и категорически отказываются кушать с основной «массой» в обычных столовых. Как правило, данные дети приобретают различные далеко не полезные для здоровья продукты в ближайших магазинах. Тем временем, по данным портала Домашний, в современных школах обязательно в школах дети получают двухразовое горячее питание - завтрак и обед. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленным яйцом, карамели, арахис, газированные напитки.

Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью.

Большинство детей приходят домой в 2-3 часа дня, родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

Будьте здоровы и счастливы!

Здоровый образ жизни и культура питания: два кита, на которых держится жизнь

Здоровье – это бесценный ресурс, данный человеку природой. Чтобы сберечь его, необходимо задумываться о правильном образе жизни, полезных и здоровых привычках, активной позиции, рациональном питании, а также о содержании своей души в чистоте, о внутреннем свете и гармонии. Однако основной составляющей сохранения здоровья, безусловно, является правильно составленный рацион.

Ежедневно мы, не задумываясь, кладем в рот множество химических соединений, минералов и прочих веществ. Одни из них несут несомненную пользу, другие – наоборот, вредят, а третьи балластом оседают в организме, не принося ничего, кроме временного насыщения. Именно поэтому **здоровое питание как составляющая здорового образа жизни** занимает первостепенные позиции: от того, насколько сбалансированно составлен рацион, зависит запас жизненных сил, энергии, да и качество жизни в целом. Беспорядочное, избыточное или, наоборот, недостаточное меню может разрушить организм в считанные недели,

не говоря уже о хроническом нарушении питания. Поэтому стоит рассмотреть этот вопрос более детально.

Культура питания как составляющая здорового образа жизни

Говоря о культуре питания, мы подразумеваем не только правильно выбранные и приготовленные продукты, но и здоровое отношение к еде, от которого напрямую зависит состояние ЖКТ и организма в целом. Если не превращать пищу в единственный смысл жизни, не поддаваться чревоугодию, а относиться к ней здраво и с должным вниманием, можно не только поддерживать тело здоровым, но и сохранять светлость ума, чистоту души и моральное здоровье.

Итак, из каких критериев состоит культура питания? Давайте рассмотрим каждый из них в отдельности, чтобы составить ясную картину.

Рациональный режим

Культура питания как составляющая здорового образа жизни невозможна без грамотно составленного рациона. Постоянная загруженность, тотальная нехватка времени и сил на то, чтобы приготовить что-нибудь вкусное и полезное, вовремя покушать и потом не «кусочничать», привносят в питание хаос и нездоровые привычки. В большинстве случаев всё складывается безрадостно: завтрак заменяется спешкой на работу, обеденный перерыв – неотложными служебными делами, ну а на ужин съедается всё то, что было рассчитано на завтрак и обед. А если добавить к этому бесконечные перекусы и фаст-фуды, то складывается совсем уж нелицеприятная картина. Как же должен выглядеть полноценный рацион взрослого человека, который стремится поддерживать здоровый образ жизни?

Во-первых, ни за что не пренебрегайте завтраком! Даже если иногда (в крайних случаях) ужином или одним из полдников можно пожертвовать, то утренним приёмом пищи – ни в коем случае. Именно он запускает метаболизм и обеспечивает работу внутренних органов в течение дня. Во-вторых, старайтесь питаться 4-5 раз в день дробными порциями. В идеале режим питания должен включать стандартные завтраки, обеды и ужины плюс 2 ежедневных перекуса. Ну и в третьих, не пытайтесь компенсировать пропущенный приём пищи или, наоборот, наесться впрок – переедание приносит организму ещё больший вред, чем лёгкое чувство голода.

Время на еду

Это может показаться банальным, но не уделять должного внимания и времени на каждый приём пищи – не просто неуважение к своему организму, но и очень вредная привычка. Современные диетологи рекомендуют каждый кусочек пережёвывать минимум 30 раз (конечно, перфекционисты могут действительно подсчитывать количество жевательных движений, однако в большинстве случаев можно ограничиться характеристикой «до однородности»), а для этого необходимо время. Поэтому питание в транспорте, на бегу или в спешке не приветствуется: на завтрак и ужин в режиме дня должно быть отведено минимум

по 20 минут, на обед – полчаса, а на полдники – по 10 минут. Всего-то полтора часа в сутки, которые почему-то выделить на собственное здоровье никак не получается. Если вам сложно пожертвовать делами ради еды, вспомните, сколько времени люди обычно проводят в больнице, пытаясь избавиться от заболеваний, связанных с питанием, и смело откладывайте дела.

Составляем здоровое меню

Распланировав свой день с учётом необходимых приёмов пищи, давайте теперь разберёмся, какие продукты лучше использовать для приготовления еды. Главным критерием их полезности является состав, богатый нужными нутриентами, витаминами и минеральными комплексами, необходимыми для развития. Стоит также уделить внимание происхождению продуктов: научно доказано, что вегетарианские принципы куда более полезны и гуманны, нежели правила мясоедов. Даже если убийство животных ради чревоугодия не вызывает у вас отторжения, задумайтесь над тем, насколько вредны мясные блюда для организма. Тромбоз сосудов и повышенный холестерин, проблемы с сердцем и печенью, постоянный стресс для пищеварения и нагрузка на выделительную систему – это лишь малая часть того вреда, который наносит животная пища. Поэтому стоит отказаться от стейков, котлет и прочего «непотребства» - так вы не только спасёте жизнь братьям нашим меньшим, но и сбережёте собственное здоровье.

Здоровое питание как составляющая здорового образа жизни

Давайте рассмотрим примерный рацион в контексте каждого приёма пищи:

Завтрак

Это первый и, пожалуй, самый важный приём пищи в сутках. Завтрак должен заряжать энергией, дарить бодрость и позволять организму раскрыть свой потенциал на всю мощь. Правда, стоит учитывать, что ЖКТ ещё не готов к сильным нагрузкам, поэтому лучше брать легкоусваиваемые и питательные блюда – это единственно верное решение, которое позволит сохранить работоспособность, не навредив при этом лишними нагрузками.

Не стоит полагать, что правильные завтраки требуют длительного приготовления - сбалансированное питание ещё не означает кулинарный фанатизм. Впрочем, в этом случае всё индивидуально – одни любят питаться просто и полезно, а другие из тех же продуктов могут сотворить действительно уникальное блюдо. Подход не столь важен, сколь баланс витаминов, микроэлементов и нутриентов, а также достаточное количество калорий (достаточное не значит избыточное – совсем не обязательно есть «про запас»).

Утренний рацион должен базироваться в первую очередь на клетчатке, «правильных» углеводах и растительном белке. Это могут быть всевозможные каши (наибольшей популярностью пользуется овсяная, гречневая или кукурузная) с какой-либо белковой добавкой (небольшая котлетка из бобов,

горстка арахиса или миндаля). А чтобы получить запас витаминов и просто поднять себе настроение с утра, можно приготовить порцию фруктового салатика.

Несмотря на сложившийся стереотип, использовать на завтрак свежавыжатый цитрусовый или яблочный сок – не самая лучшая идея. Лучше порадовать желудок теплым травяным чаем с шиповником – это растение не только поднимает иммунитет, но и тонизирует.

Если вы не привыкли есть по утрам и только начинаете познавать правильное питание – составляющую здорового образа жизни, не стоит сразу ломать свои привычки – приучайте желудок к полноценной пище постепенно, с каждым днём приводя рацион в порядок.

Обед

Этот приём пищи считается самым обильным, поскольку в середине дня ЖКТ уже способен правильно воспринимать еду, а организм все ещё нуждается в энергетических ресурсах. Не стоит наполнять желудок питательным миксом из фаст-фудов и прочих «быстрых» нутриентов, которые не приносят ничего, кроме тяжести, изжоги и лишнего веса. Лучше заранее продумать обед и по возможности взять его из дома (или найти в районе офиса приличное кафе с домашней кухней) – тогда проблемы с пищеварением обойдут вас стороной.

Ни в коем случае нельзя умалять значимость первых блюд в рационе – для взрослого человека они не менее важны, чем для ребёнка. Отличным вариантом станет чечевичный, гороховый супы, суп-пюре с цветной капустой или вегетарианский борщ. Впрочем, овощной бульончик, приготовленный на скорую руку, тоже весьма полезен. Иногда можно побаловать себя грибным супом, однако кушать его ежедневно не стоит – грибы являются довольно тяжёлой пищей.

В качестве второго блюда можно приготовить практически всё, что угодно (при условии, что оно будет соответствовать принципам здорового питания). Отлично себя зарекомендовала каша с тыквой, гречневые биточки, плов с нутом, запеканка с грибами, рататуй... Продолжать этот список можно бесконечно долго – всё зависит лишь от вашей фантазии и кулинарного таланта.

В обед можно побаловать себя небольшим десертом (при условии, что первое и второе уже съедены). Можно приготовить морковный или кокосовый торт, арахисовый батончик, запеканку с ягодами или суфле из взбитых фруктов. Ну и конечно, ни один обед не обойдется без напитков! В это время наиболее актуальны свежавыжатые соки, чай или обычная минеральная вода без газа.

Ужин

А вот вечером переедать категорически не стоит – организм готовится ко сну, поэтому перегружать ЖКТ не следует. Любой ужин должен заканчиваться не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну – иначе съеденное может стать причиной бессонницы, неполноценного отдыха и, что естественно, лишних килограммов, которые тоже не добавляют здоровья.

Вечером будут хороши овощные блюда в любой интерпретации: лёгкие салатики или рагу, котлетки и тефтели (например, из капусты или свеклы), тушеное, запечённое или приготовленное на пару ассорти из овощей. Не забывайте и о правильном выборе напитков – успокаивающим эффектом обладают чай с ромашкой, мятой или мелиссой.

Правильное питание – составляющая здорового образа жизни №1

Чтобы оценить, насколько важен грамотный и ответственный подход к организации питания, не нужно обладать какими-либо специальными знаниями в области диетологии, медицины или физиологии. Достаточно привнести в свою жизнь гармоничное меню, стараться придерживаться принципов ЗОЖ, связанных с ежедневным рационом, и вы сами заметите, насколько лучше, свежее и бодрее вы будете себя чувствовать в течение дня. Уйдёт раздражительность и напряжение от некачественного ночного отдыха, появится прилив сил для выполнения текущих дел, организм начнёт работать «как часы», самочувствие заметно выправится, а количество лишних килограммов сдвинется с мертвой точки.

Здоровый образ жизни без культуры питания невозможен в принципе – нельзя говорить о здоровье, держа в руках гамбургер! Поэтому в обязательном порядке пересмотрите своё меню – возможно, там вы найдёте причину плохого самочувствия, упадка сил и общей апатии. Следите за тем, что кладете в рот, чтобы не стать частым гостем в кабинете врача!