

Мы ЗА ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Правильное здоровое питание — это не диета, как многие могут полагать, это образ жизни к которому каждый человек должен прийти сам и решить, что для него важнее временное удовольствие или здоровый организм по жизни. Соблюдение принципов правильного питания, как в общем и здорового образа жизни в целом — это самодисциплина, особенно в начале пути к изменению застарелых привычек.



Основные принципы правильного питания:

- Вода — ежедневно необходимо употреблять достаточное количество воды, примерно 35 мл на 1 кг массы тела. - Часто чувство жажды путают с чувством голода, поэтому если думаете, что хотите есть, то попробуйте сначала выпить стакан воды.

- Перестать запивать еду, если имеется такая привычка. Воду лучше пить за 20-30 мин до еды и после.

- Завтрак — ни в коем случае нельзя пренебрегать первым и очень важным приемом пищи за день. Но это должен быть не кофе с печенькой, а овсянка, каши (кроме манной), блюда из яиц, творог и тп.

- Количество приемов не обязательно должно быть 5 или 6, но минимум 3 (завтрак/обед/ужин), и стоит обратить внимание на порции. Если вы кушаете часто, с промежутком в 2-3 часа, то порции должны быть маленькими.

- Обязательно тщательно пережевывайте пищу и не торопитесь.

- Перекусы: фрукты, кефир, несоленые орешки, творог, овощи.

- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.

- Употребляйте, как можно больше овощей (особенно в сезон), в сыром виде и приготовленных без обжарки на масле.

- Примерно 50-60% вашего рациона должны быть овощи, фрукты, бобы, цельные зерна, орехи. С орехами нужно быть бдительными, их легко съесть больше, чем необходимо и не заметить этого, горсти в день вполне достаточно.

- Старайтесь белки включить в каждый прием пищи. Большую часть углеводов на завтрак и обед, на ужин в основном белки.

- Простые углеводы (сахар, сладости, булки, мед) ограничить или вовсе отказаться.

- Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) должны составлять 1/3 всех получаемых жиров а день, остальные 2/3 — это ненасыщенные (жидкие) жиры.



Почему мы ЗА СПОРТ

Вопрос о том, для чего нужен спорт, имеет массу ответов. Однако многие люди о них даже не подозревают. И причина этого незнания заключается в том, что никто не объясняет им, зачем же всё-таки нужен спорт в жизни. В первую очередь контактные виды спорта позволяют научиться защищать себя и свою честь, близких людей.

Очевидно, что фитнес и физические нагрузки – это отличный способ поддерживать себя в форме, сохранить здоровье и молодость.

Одна из самых распространенных причин, по которой люди сегодня занимаются спортом, – это возможность обрести красивую фигуру.



Спорт – это самый простой способ добиться желаемой цели. Начиная заниматься фитнесом, человек может страдать от ощущения собственной неполноценности из-за лишнего веса, неуклюжести. Постепенно он видит, как его внешний вид преобразуется. Это всегда приносит радость и ощущение удовлетворенности.



45-6-10

Режим работы

с 9.00 до 17.00

Перерыв:

с 12.00 до 13.00

Выходные дни:

воскресенье, понедельник



Информационное издание ко
Всемирному дню здоровья