

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.

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, булki, мед) ограничить или вовсе отказаться.
- Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) должны составлять 1/3 всех получаемых жиров в день, остальные 2/3 — это ненасыщенные (жидкие) жиры.



Режим работы

с 9.00 до 17.00

Перерыв:

с 12.00 до 13.00

Выходные дни:

воскресенье, понедельник



45-6-10

Составитель: Блинова Е.В.

муниципальное бюджетное учреждение культуры
Цимлянского района «Центральная межпоселенческая
библиотека»
Новоцимлянский отдел

**«Мы ЗА
Здоровый
Образ
Жизни»**



ст. Новоцимлянская
2018г.