

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

«Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала,

В зимний утренний денёк,

В пищу, вы употребляйте

Лук зелёный и чеснок.

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечечь,

Нужно нам их больше есть.



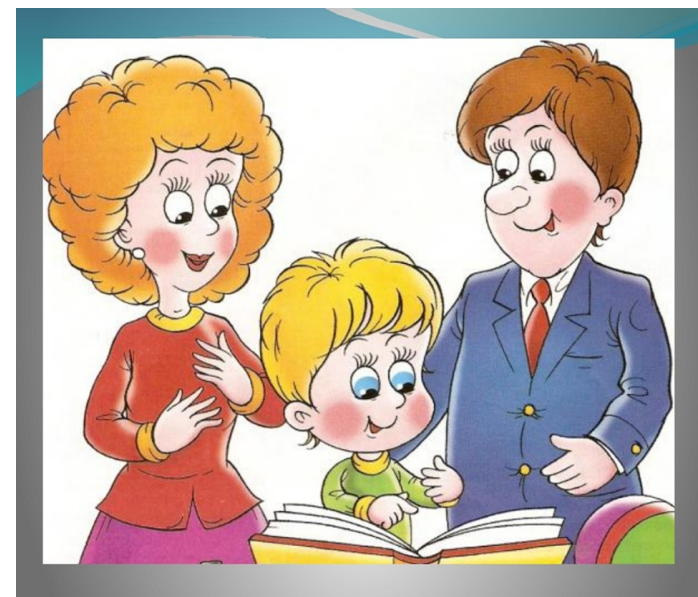
Наш адрес:

Наш адрес:
х. Антонов, ул. Центральная, 17
Телефон 48-6-05

Составитель: Лемешко О.В.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Антоновский отдел

Памятка о здоровом питании



х Антонов
2017 год

Приём пищи каждые 2,5–3 часа. Объём пищи 250–300 мл (что соответствует 1 стакану). Обязательно завтракайте в течение 1 часа после пробуждения! Это включает обменные процессы и позволяет лучше использовать жир в течение дня как источник энергии. Не доводите себя до выраженного чувства голода. Не пропускайте приём пищи, даже если вы не голодны. Сделайте лёгкий перекус. Это могут быть цельные фрукты, овощи, нежирные кисломолочные продукты.



Пейте чистую воду не менее 2 л в день, распределённую равномерно в течение дня. Приём жидкости в промежутке между приёмами пищи, за 30 мин до еды и через 30 мин. после еды. Не пейте во время приёма пищи. После 19:00 выпивайте жидкости — не более 200 мл. Пить медленно, сопровождая приём воды хорошими, позитивными мыслями.

Тщательно пережёвывайте пищу. Плохо пережёванная пища нарушает процесс пищеварения, что приводит к замедлению обменных процессов, и как следствие — запасанию избытка жира. Не садитесь за стол в плохом настроении. Во время приёма пищи подумайте о приятном. Вложите в пищу максимум положительной энергии. Эту энергию вы получаете с пищей.



Ужинайте не позднее, чем за 3–4 часа до сна. Оптимально ужинать до 20:00. Поздний приём пищи вредит Вашему организму, так как продукты питания в этот период времени не расщепляются до конечных элементов. После 20:00 можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта, простокваши.

Исключите жарение, панировку, копчение, маринование. Готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла. Находите единомышленников! Вместе всегда легче сбросить лишнее!

И самое главное. Прежде всего, вы должны научиться базовому питанию — как минимум в течение 21-го дня!

