

Принципы здорового питания

Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.

Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Принимайте пищу только сидя.

Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.

Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.

Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.

Много двигайтесь.

Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.

Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.

Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.

Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.

Пища должна быть натуральной.

Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!