

## 10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

**ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион



**ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ** тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности



**ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ**, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более



**СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО**, не перекусывайте на ходу



**НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно



**ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов, обогащенных клетчаткой (свежие овощи, фрукты, зерновые продукты, крупы)

**СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи



**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара

**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** соли



**ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ** алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино