



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- I. **Забудьте о диетах.** Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.
- II. **Разнообразьте рацион.** Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.
- III. **Соблюдайте режим.** Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
- IV. **Пейте воду.** Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).
- V. **Готовьте правильно.** Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
- VI. **Завтракайте.** Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы.
- VII. **Ешьте свежее.** Важную роль играет качество продуктов питания. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.
- VIII. **Ешьте легкое.** Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.
- IX. Еще один важный момент – **наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.**