

Алина Шахова

**Здоровое питание –
залог хорошего
здоровья**



Алина Шахова

**Здоровое питание –
залог хорошего здоровья**

«Издательские решения»

Шахова А.

Здоровое питание – залог хорошего здоровья / А. Шахова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511337-5

План книги: Введение Что значит здоровое питание? ЗОЖ и правильное питание связаны между собой Приготовление пищи Продукты и витамины Важнейшие элементы для организма Рацион правильного питания Выводы и напутствия

ISBN 978-5-00-511337-5

© Шахова А.
© Издательские решения

Содержание

Что значит здоровое питание?	6
ЗОЖ и правильное питание связаны между собой	7
Правила здорового питания	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Здоровое питание – залог хорошего здоровья

Алина Шахова

© Алина Шахова, 2020

ISBN 978-5-0051-1337-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте, дорогие читателя, сегодня я бы хотела поговорить с вами о такой важной и актуальной теме, как здоровое питание. Мы с вами разберемся, что значит само понятие «здоровое питание», также узнаем правила здорового питания и еще много всего интересного. Итак, давайте уже скорее начинать наше увлекательное путешествие в мир еды и калорийности.

Что значит здоровое питание?

Древнегреческий философ Гиппократ говорил: «Ты то, что ты ешь». Эта фраза полностью оправдывается тем, что наша пища влияет на наш внешний вид, на здоровье и даже на наше настроение. Каждому органу человека нужны те или иные витамины, которые содержатся в тех или иных продуктах. Если питаться одними фруктами, конечно, можно потерять немало лишних килограммов, но вот иммунитет и самочувствие у вас понизится, потому что в ваш организм не будут поступать другие витамины, которые находятся в молочных продуктах, овощах или свежавыжатых соках. Из всего выше сказанного, мы можем сделать вывод, что правильное питание заключается в сбалансированном рационе продуктов и их витаминов. Правильно сбалансированное питание предаст вам энергию, силы и хорошее настроение на весь день.

ЗОЖ и правильное питание связаны между собой

Здоровый образ жизни одна из составляющих правильного питания. Когда вы питаетесь правильно, ваш организм ликует. Он наполнен силами и насыщен важными витаминами и элементами, которые помогают организму работать. Диеты, временные отказы от здоровой пищи не являются частью здорового образа жизни. Если вы утром ели кашу, днем курицу, отваренную на пару, а вечером наелись фастфуда – это не значит, что вы правильно питаетесь. ЗОЖ диктует вам свои правила, которые вы должны придерживаться, чтобы достичь поставленную цель. Многие могут сказать, что это сложно, но когда вы приучите свой организм к правильному питанию, вам уже не захочется вернуться к вредной пище.

Правила здорового питания

Если придерживаться самых простых правил, то можно очень быстро убрать лишний вес и совсем не вредить себе и своему здоровью изнурительными нагрузками в спортзале. Сейчас я расскажу вам о нескольких полезных правилах, которые вам помогут употреблять еду правильно. Начнем с того, что:

Ваш рацион должен быть разнообразным. Ваше ежедневное меню должно сочетать в себе разные витамины элементы. Чтобы узнать какие витамины содержат те или иные продукты вам нужно просто заглянуть в интернет.

Еда должна быть частой, но есть нужно маленькими порциями, однако общее количество порций за весь день не должно превышать 7 раз.

Нужно исключить из своей жизни сахар и алкоголь. Алкоголь впитывается в организм и никогда полностью не покинет его. Ко всему этому, алкоголь является большим возбудителем аппетита.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.