

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 длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

*Избыток пищи мешает
тонкости ума
Сенека*

