

18 августа - День здорового питания



Несколько советов для тех, кто просто заботится о собственном здоровье и сохранении хорошей формы:

- 1. Ешьте только тогда, когда вы голодны;***
- 2. Не перекусывайте на ходу;***
- 3. Старайтесь разделить дневной рацион на 4-5 приемов в день небольшими порциями;***
- 4. Не «заедайте» плохое настроение;***
- 5. Не садитесь есть «за компанию»;***
- 6. Не бойтесь оставить недоеденное на тарелке;***
- 7. Покупайте продукты по заранее составленному списку;***
- 8. Готовьте без жира.***

Рекомендуется

- 1. Хлеб из муки грубого помола, хрустящие хлебцы;***
- 2. Супы;***
- 3. Мясо постное;***
- 4. Каши;***
- 5. Растительное масло***