Памятка здорового питания

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.*  
  
*Сократ*

Каждый день мы создаём себя. Да, да. Всё, что мы едим — становится нами. Клетки нашего тела берут "строительный материал" из пищи, которую мы употребляем. И очень важно, чтобы наш рацион был разнообразен и полезен. Об этом знают практически все. Но каждый день встречаюсь с тем, что люди не думают о себе. В суете будних дней питаются не очень хорошей пищей, а порой даже вредной. Конечно, когда все мысли, как заработать денег, то о себе, о своём здоровье и некогда подумать. Вот и получается парадокс — мы работаем, работаем, зарабатываем деньги, а в итоге — больное тело, деньги несём в аптеку и покупаем лекарства. А об этом мы разве мечтаем? Разве покупка дорогостоящих лекарств — наша цель? Отнюдь. Один мудрец говорил: "*Я настоящий — это то, что я делал в прошлом, а я будущий — это то, что я делаю сегодня*". Давайте осознаем важность тех поступков, которые совершаем каждый день. Давайте осознаем важность принятия решений. Возьмём ответственность за свою жизнь. Ведь каждый миг мы делаем выбор. Осознанно или неосознанно. Ещё очень важно помнить о привычках, которые "тянутся" с нашего детства. Наши любимые мамы и бабушки кормили нас самым вкусным и питательным, чтобы росли мы здоровыми и сильными. Но то, что хорошо детям — не всегда подходит для взрослых. Это из-за того, что организм уже другой, функционирует он по-другому. И это надо учитывать. Вот, например, девочки до11 лет растут вверх, а с 11–12 лет начинают приобретать "формы". К 25 годам девушки формируются, и рост их практически больше не меняется. Так некоторые начинают следить за своим весом, а кто-то продолжает, есть, как в детстве макароны с котлетами и результат — избыточный вес. После 35 лет у женщин постепенно замедляется обмен веществ и набор веса, как следствие, происходит быстрее. Так что, найдите время и пересмотрите привычки питания, и задумайтесь, какие продукты включить в свой рацион, а какие — исключить. В последнее время со всех сторон (телевидение, СМИ) освещается проблема излишнего веса и важность здорового питания. Вся эта информация доступна и постоянно "на слуху". И всё равно мы забываем об этом. Памятка, которая приведена ниже — один из "инструментов", который будет помогать вам, заботиться о себе, о своём здоровье. Вы можете её распечатать и повесить на видном месте, например, на дверце холодильника или над столом, где вы обедаете. Сделайте полезное дело для себя и для своих детей. Ведь дети не слушают наших слов — они видят наши поступки. И как мы заботимся о своём здоровье, так и наши дети, а потом и наши внуки станут заботиться о себе и своих близких. Пусть род станет крепче. Пусть о нашей нации больше не говорят, что она вымирает и деградирует. Пусть говорят, что наш народ самый здоровый и сильный!

**Памятка**

* Приём пищи каждые 2,5–3 часа. Объем пищи 250–300 мл (что соответствует 1 стакану).
* Обязательно завтракайте в течение 1 часа после пробуждения! Это включает обменные процессы и позволяет лучше использовать жир в течение дня как источник энергии.
* Не доводите себя до выраженного чувства голода. Не пропускайте приём пищи, даже если вы не голодны. Сделайте лёгкий перекус. Это могут быть цельные фрукты, овощи, нежирные кисломолочные продукты.
* Пейте чистую воду не менее 2 л в день, распределённую равномерно в течение дня. Приём жидкости в промежутке между приёмами пищи, за 30 мин до еды и через 30 мин после еды. Не пейте во время приёма пищи.
* После 19:00 жидкости — не более 200 мл. Пить медленно, сопровождая приём воды хорошими, позитивными мыслями.
* Тщательно пережёвывайте пищу. Плохо пережёванная пища нарушает процесс пищеварения, что приводит к замедлению обменных процессов, и как следствие — запасанию избытка жира.
* Не садитесь за стол в плохом настроении. Во время приёма пищи подумайте о приятном. Вложите в пищу максимум положительной энергии. Эту энергию вы получаете с пищей.
* Ужинайте не позднее, чем за 3–4 часа до сна. Оптимально ужинать до 20:00. Поздний приём пищи вредит Вашему организму, так как продукты питания в этот период времени не расщепляются до конечных элементов. После 20:00 можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта, простокваши.
* Исключите жарение, панировку, копчение, маринование. Готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла.
* Находите единомышленников! Вместе всегда легче сбросить лишнее!
* И самое главное. Прежде всего, вы должны научиться базовому питанию — как минимум в течение 21-го дня!

И только после этого можно приступать к введению разгрузочных дней или следовать программе снижения веса.

**Внимание! Напоминаем вам, что если захотели сесть на любую диету — необходимо пройти обследование и проконсультироваться с лечащим врачом!**