

Сообщение 3 ТОП – 10 советов по ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Всегда завтракайте! Самое оптимальное – это каша из хлопьев «Геркулес», любой фрукт и большая (250-300 мл) порция напитка.



Овощи и фрукты (не менее 400 г) потребляйте каждый день: 2 фрукта большого размера и 2 овощных блюда (салат, гарнир, рагу и др.).



Употребляйте рыбу не реже 2-х раз в неделю, а нежирные сорта красного мяса не чаще 2-3 раз в неделю.



Птица без кожи предпочтительнее мяса. Если есть выбор - выбирайте в качестве горячего блюда птицу или рыбу.



Молочные продукты (низкожировые или обезжиренные) потребляйте ежедневно 1-2 порции.

Предпочтение отдавайте хлебобулочным изделиям из цельных злаков. Включайте блюда из зернобобовых и сои в рацион питания.



Исключите привычку «досаливания» уже приготовленной пищи и старайтесь как можно реже потреблять соленья и маринованные продукты.



Сахар используйте умеренно – не более 6 кусков или чайных ложек сахара в день. Кондитерским изделиям предпочитайте фрукты, ягоды, сухофрукты и орехи!



Будьте активны в течение дня, каждый день выполняйте 10 000 шагов!



Контролируйте массу тела и окружность талии ежемесячно!

