

## НАЧНИТЕ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!

*Для хорошего самочувствия и нормальной активности мозга человек должен правильно питаться. Это сделать легко.*



### Начните правильно питаться уже сейчас:

- Употребляйте продукты без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов.
- Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями, чтобы не испытывать чувства голода или чрезмерного насыщения.
- Ограничьте употребление соли, кондитерских, мучных, колбасных изделий.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, не менее 400 г в день.
- Употребляйте молочные продукты (молоко, кефир, натуральный йогурт и сыр) с низким содержанием жира.
- Чаще употребляйте продукты моря (рыбу, кальмары, креветки, морскую капусту и др.).
- Замените животный жир на жир растительных масел.
- Исключите алкогольные и газированные напитки.
- Готовьте пищу на пару, запекайте или отваривайте.
- Не забывайте о ежедневной умеренной физической нагрузке.



### Запомните, что здоровое питание:

- = Сокращает риск развития сердечных заболеваний, диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, некоторых видов рака.
- = Помогает поддерживать нормальный уровень холестерина.
- = Контролирует кровяное давление.
- = Предотвращает набор лишнего веса.
- = Придает легкость, прилив энергии, позитивное настроение.

**Питайтесь правильно  
и будьте здоровы!**

