

## **ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:**

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд» и пр.);
- кушать побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.



Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания. Немаловажную роль в меню здорового питания играет и природная, изначальная совместимость продуктов.

**С чего начать правильное питание**

**Особых секретов в том, как перейти на правильное питание нет. А главное – здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие – достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.**

**Начнем с того, что длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользы в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка априори, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась, - даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка.**



**Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы (от зелени и фруктов до бобов и масел). Процентное соотношение их может обуславливаться вашими вкусовыми предпочтениями и особенностями организмов членов семьи, но разнообразие и охват всего спектра – требование, непереносимое для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами.**



**Регулярность и точность по времени в приемах пищи – залог четкой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.**

**Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты – ко всему этому привыкнуть проще, чем вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.**

**Перекусы в правильном питании тоже подвергнутся изменению. Во-первых, лучше забыть о частом употреблении булочек, пирожных и прочих мучных, сладких изделий. Согласно правильному питанию завтрак лучше провести с кашей, бананом, кефиром и пр., а булочку, пирожное отложить в сторону. Никто не говорит, что нужно полностью ограничить себя от употребления "вкусняшек", но их количество надо научиться контролировать и позволять себе их строго до обеда.**

**На поздний ужин правильное питание советует готовить мясо и зеленый салат. Мясо – белок остается одним из самых полезных и почти незаменимых ингредиентов, а углеводы можно получить не только из макарон, риса и гречки, но и из овощей. К тому же овощи содержат клетчатку, которая улучшит работу ЖКТ.**



### **Главный закон здорового питания**

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

**Здоровое питание - здоровая жизнь!**



### **Калории должны расходоваться!**

Активное движение не только мышцы тренирует, но и нормализует функции внутренних органов. Польза правильного питания всегда будет неполноценной без нормальной физической активности.



### **Разнообразиие в пище должно быть!**

**В начале своего пути к здоровому образу жизни многие интересуются списком продуктов для правильного питания. Это не совсем верный шаг. Проще будет узнать перечень вредных продуктов и исключить их полностью или частично. Большинство профессиональных спортсменов питаются точно теми же продуктами, что и все остальные люди. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приемов пищи, и методах приготовления.**



**В рационе обязаны присутствовать все продуктовые группы. Каши из круп. Свежая зелень. Мясо и рыба, а не куриные крылышки из ближайшего «фаст-фуда». Не любите отварное или паровое? Запекайте в духовке! Овощи, фрукты, свежие и несоленые орешки, растительные масла и животные жиры (но не спреды!). Яйца, в том числе и перепелиные. Молочный спектр – и непременно кисломолочные продукты (кефир или ряженка, сметана в меру).**



**А вот майонезы и прочие магазинные соусы, кетчупы и пакетики «быстрых» супов – это не разнообразие, а медленная «порча» организма. Сначала для желудка и других органов, потом – для нервной системы и работоспособности.**

**Правильное питание - залог здоровья!**

### **Баланс макроэлементов**

**Этим сложным словом всего лишь называют жиры, углеводы и белки. Правильный их баланс и является главным правилом здорового питания. Энергетики-жиры дают силу, строители-белки запускают внутренние обменные и прочие процессы, умницы-углеводы питают не только мозг, но и выносливость организма в целом. И только сбалансированные в единую пищевую систему, они способны сделать человека энергичным, здоровым и жизнерадостным.**

