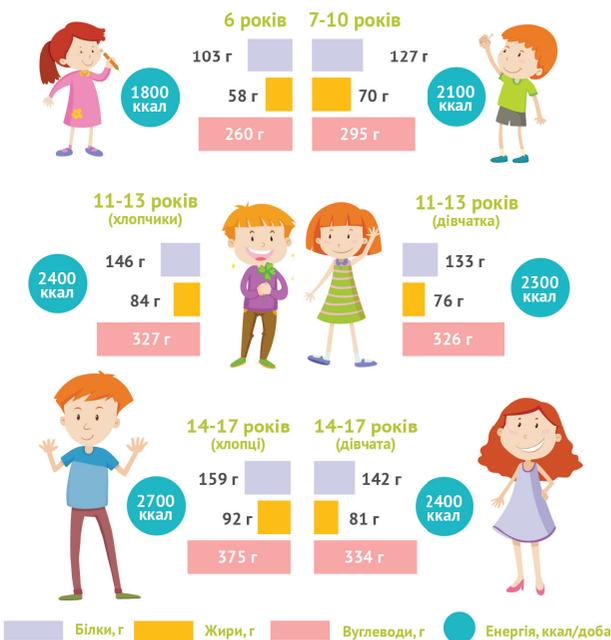


Раціональне харчування

Харчуйся раціонально за принципами:

ПОМІРНО

- Дотримуйся добової норми калорійності їжі:



Корисні поради

- їж 4–5 разів на день невеликими порціями – до 200–300 г;
- витрачай на кожний прийом їжі біля 30 хвилин, на перекус – до 10 хвилин;
- під час трапези не відволікайся на інші дії: гаджети, перегляд телевізору, читання;
- снідати краще протягом першої години після підйому, а вечеряти – приблизно за три години до сну;
- вживай за добу:
 - до 3–5 г солі (віддавай перевагу йодованій солі)
 - до 25–50 г цукру (замість рафінованого цукру вживай натуральний)
- пий достатньо звичайної води без домішок та одну склянку свіжовичавленого соку

- Підтримуй масу тіла відповідно до вікових норм, більше гуляй на свіжому повітрі

РІЗНОМАНІТНО

- Щодня вживай різні продукти

ЗБАЛАНСОВАНО

- У щоденний раціон включай білки, жири, вуглеводи у співвідношенні 1:1:4

