**Правильное питание: польза и принципы**

Многие, услышав о правильном питании (ПП), приравнивают его к диете. Но это совсем разные вещи! Во время диеты происходят частые срывы. Отсутствие режима питания и физических нагрузок приводят к проблемам со здоровьем. Но чтобы этого не случилось, нужно придерживаться правильного питания.

**В чем польза ПП?**

1. Предупреждает появление:

* Диабета
* Сердечно-сосудистых заболеваний
* Нарушений мозгового кровообращения
* Болезней желудочно-кишечного тракта
* Рака.

1. Отказавшись от сладостей, вы сохраните свои зубы
2. Улучшает метаболизм
3. Безопасный способ похудения

**Основные принципы ПП**

* Употреблять фрукты и овощи ежедневно;
* Обязательно используйте жиры!
* Уменьшить количество соли в еде;
* Уменьшить употребление сахара, а лучше вообще от него отказаться;
* Употребляйте бобовые, орехи и цельно-зерновые продукты ежедневно
* Завтрак должен состоять в основном из углеводов, а ужин – из белков;
* С утра натощак выпевайте 1 ст. воды;
* Никогда не голодайте! Это вредит пищеварительной системе;
* Пейте в течение дня достаточно воды;
* Рассчитайте для себя норму калорий на день;
* У вас должно быть не менее 5-6 приемов пищи за сутки.

Следуя всем этим принципам, вы сможете перейти на правильное питание и начнете заботиться о своем здоровье. А это самое главное в жизни!