**Здоровое и правильное питание**

Здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

И так: принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму.

Четвертое правило – пейте воду-полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов.

Обязательно нужно включить в рацион здорового питания: злаки, свежие овощи (капуста, морковь, бобовые, орехи, кисломолочные продукты, морская рыба, фрукты и ягоды, нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина).

Не желательно употреблять в пищу продукты несовместимы со здоровым образом жизни и правильным питанием: сладкие газированные напитки, еда, жаренная во фритюре, бургеры, хот-доги, майонез и аналогичные соусы, мучное и сладкое, алкоголь

Соблюдаем простые рекомендации:

Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.

Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки -зеленый чай, особенно с имбирем, цикорий

Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

**Будьте здоровы, питайтесь со вкусом и с удовольствием**

Главный специалист Серовского ТО: Жданова Светлана Геннадьевна