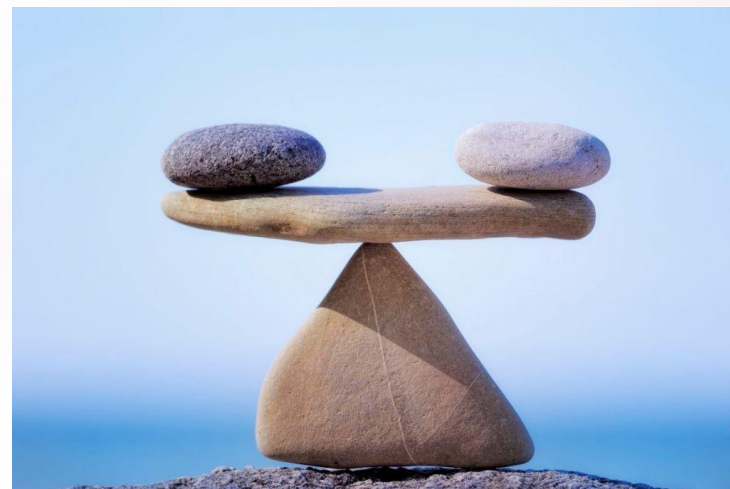
 **Правильное  
питание**



\* Экология души





~~ДИЕТА~~

\* **Правильное  
питание и  
его основы**





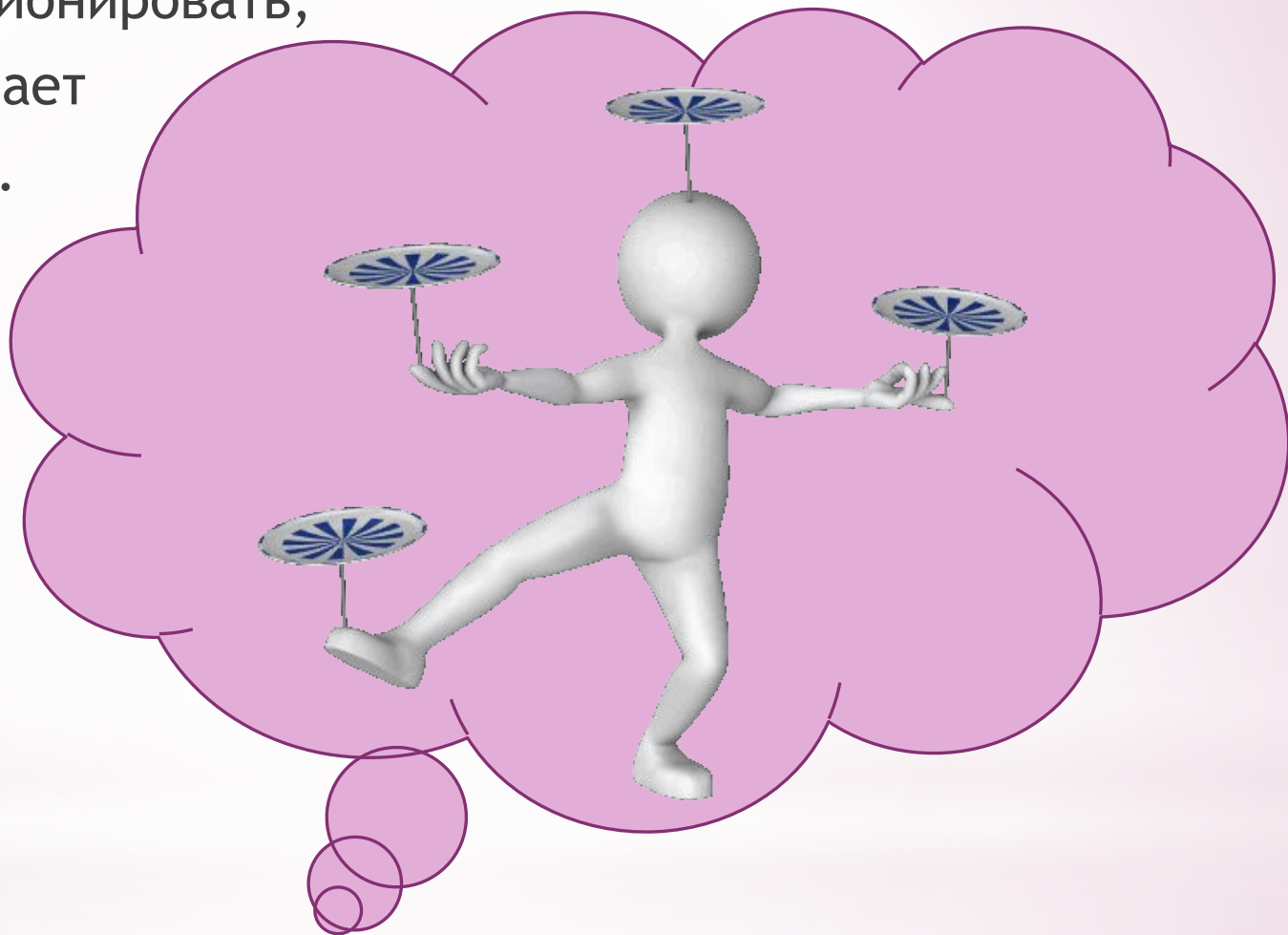
!2 литра воды=прибыль

Формула для расчета  
суточной нормы воды:  
для мужчин:  $m \times 35$   
для ж:  $m \times 31$ .

\***Вода**



\*Тело не может нормально функционировать, если оно испытывает нехватку веществ.

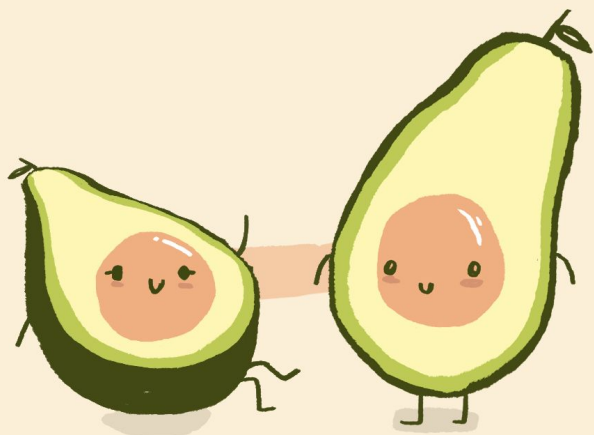


\***Сбалансированность**

# \* «Настоящая» еда

\* Ешь только то, что ты можешь встретить в природе

AVOCADOTS



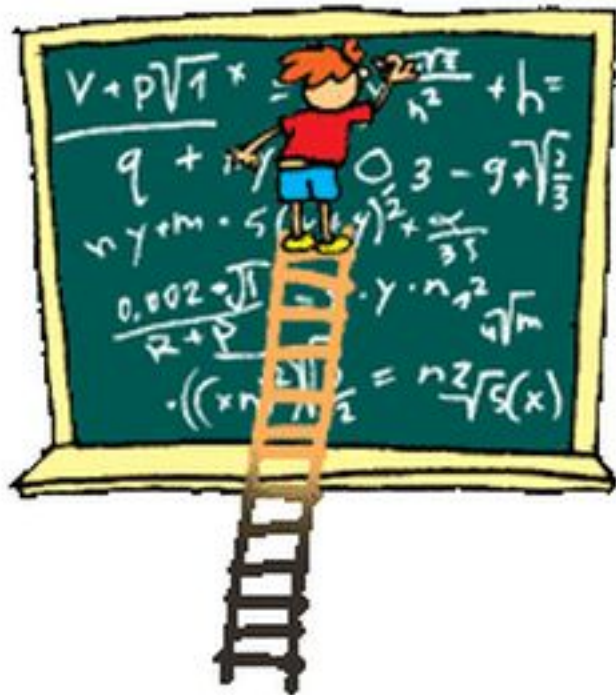
# \* Энергетический баланс



@FDXADHD

\* вес не должен  
меняться слишком  
быстро

- \*40-50% - углеводов
- \*30-40% - белков
- \*20-25% - жиров



**\* Правильное  
соотношение БЖУ**



# \***Постоянство**

\* принесет пользу  
только в долгосрочной  
перспективе



\* минимум 3 раза в день  
в идеале 5-6 раз в день



\* **Частота приемов пищи**

# \* *Веди дневник питания*

\* Постепенно ты  
обретешь представление -  
сколько есть



*\*Исключи сахар, особенно  
сладкие напитки*

SUGAR  
FREE





\* один день в неделю,  
в который ты можешь  
есть абсолютно все  
что хочешь



\* **Правило 10%**



DIET!

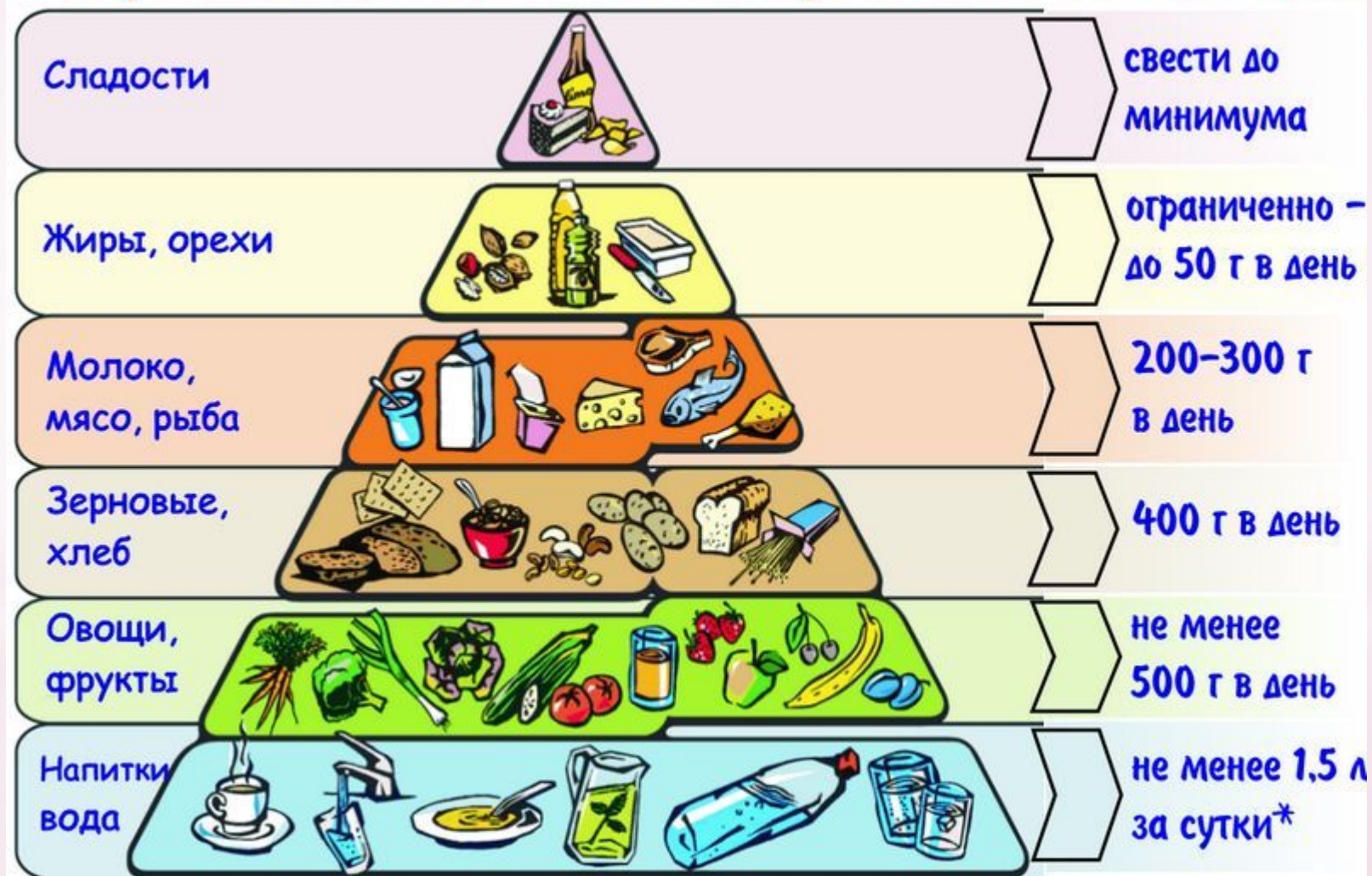


\* Диета и  
переедание



# \* Пирамида ПП

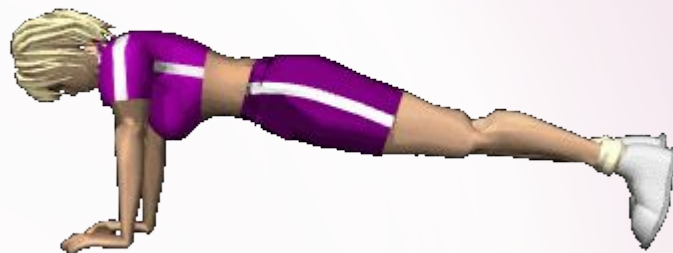
## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

\* самый важное питательное  
вещество в твоём рационе.

\* Сколько есть белка?  
Минимум 2,5 г белка  
на кг массы тела в день.



\* **Белок**





- \* Жиры необходимы для нормальной работы организма.
- \* Жиры бывают: ненасыщенными насыщенными



\* Жиры

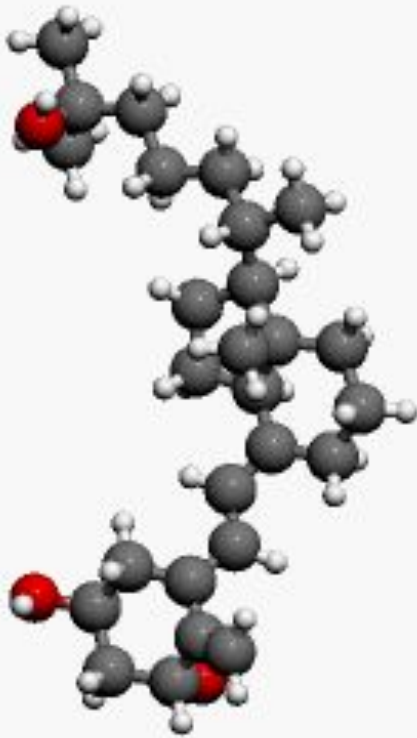
\* После употребления углеводов превращаются в глюкозу, которая затем используется как источник энергии.



\* **Углеводы**



\* гормон,  
который регулирует  
все процессы  
углеводов.



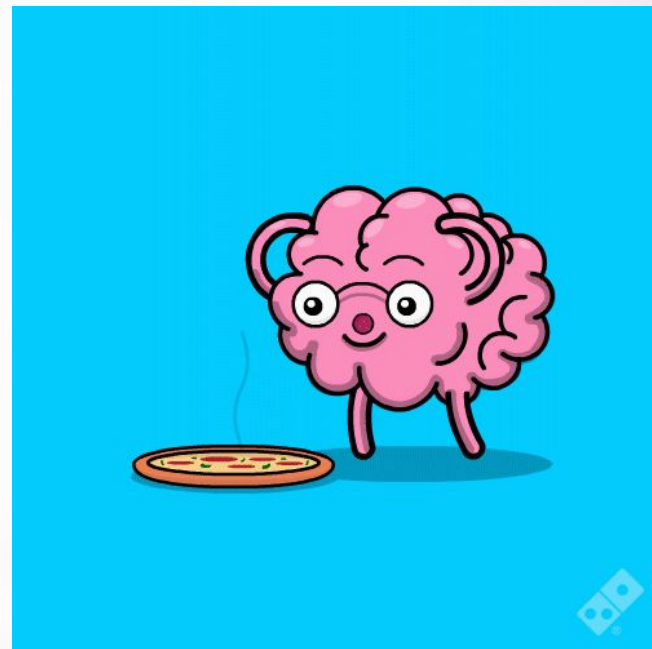
\* **Инсулин**

# \* Вес



\* из своего роста отнять 110 и вы получите норму веса при вашем росте.

\* вес в кг\*10 + рост в см\*6,25 - возраст в годах\*5 и (для женщин) -161 , а (для мужчин) +5) \* коэффициент активности

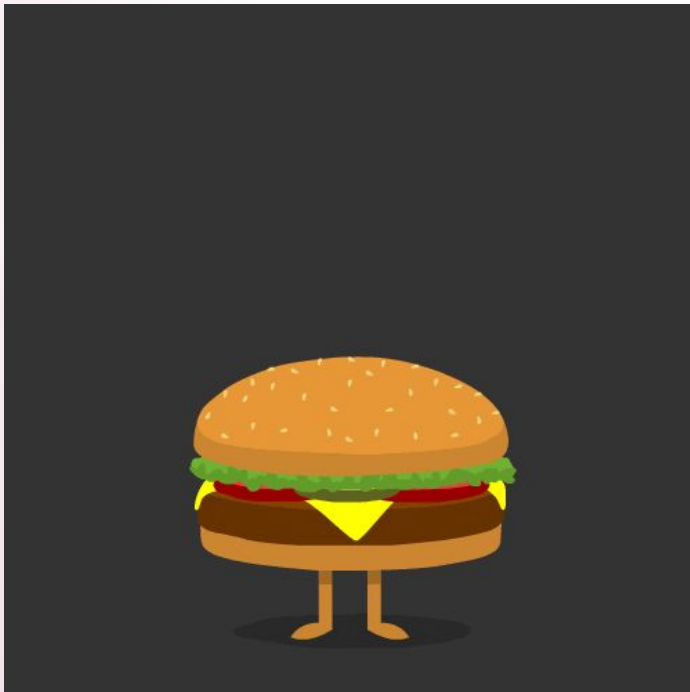


# \* Калории



## \* **Алюминиевая фольга**

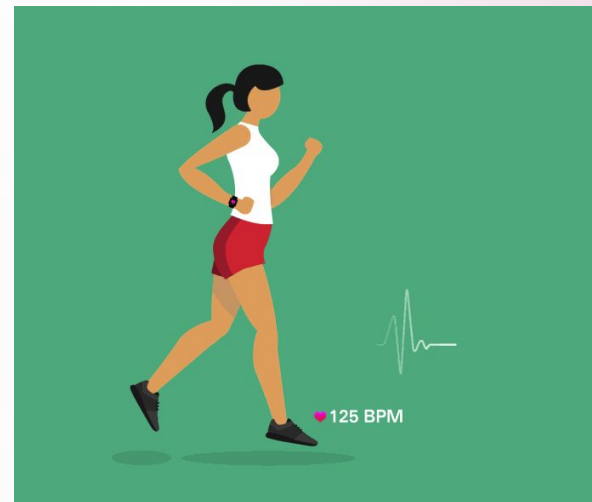
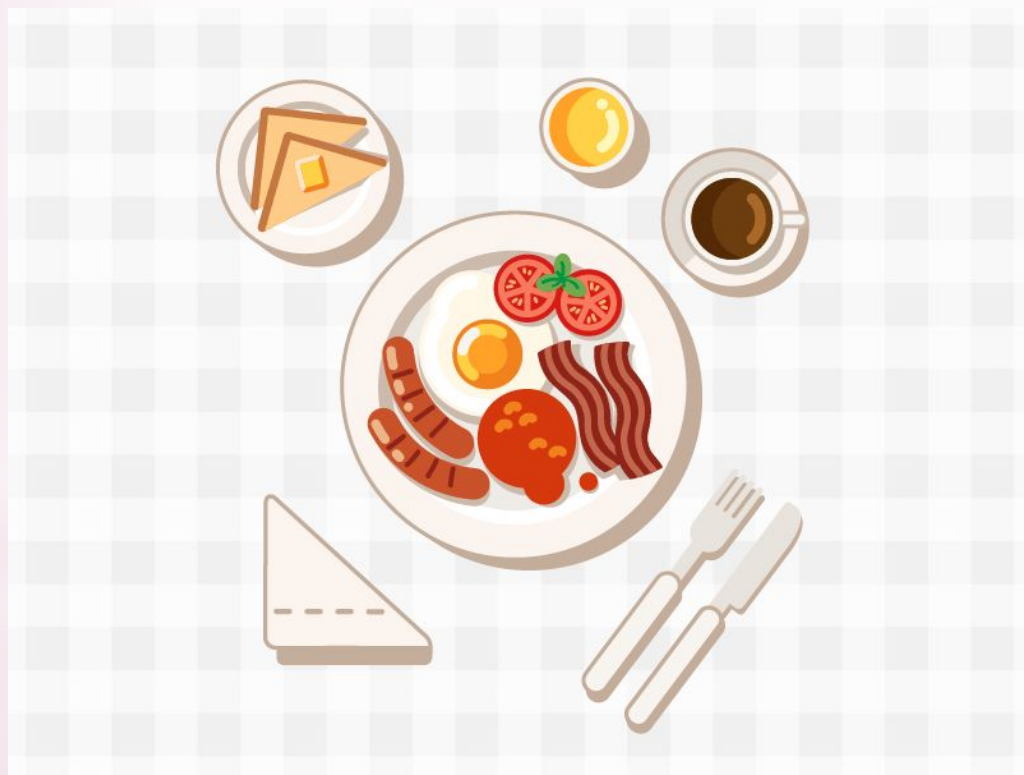
\* если хранить пищу в фольге длительно, она становится испорченной



## \* **Последствия вредной еды**

\* Употребление нездоровой пищи представляет куда большую угрозу для здоровья, чем увеличение веса.

\* Самый глав прием пищи



\* **Завтрак**



# \* Правильное питание=экология души

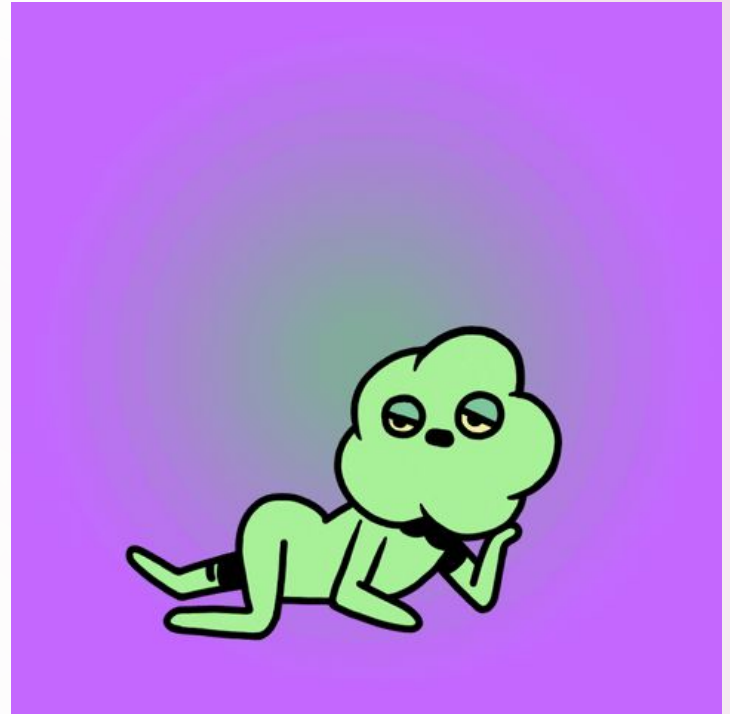


\* здоровая пища напрямую влияет на состояние нашей души, на наше настроение. Можно даже сказать, что мы сами решаем с каким настроением и на сколько мы будем продуктивны сегодня



\* мы должны начать себя. И если каждый начнет следить за собой, сортировкой своего мусора, экономии воды, электричества и т. д., то тогда мы спасем не только планету ,но и себя.





Ginger

