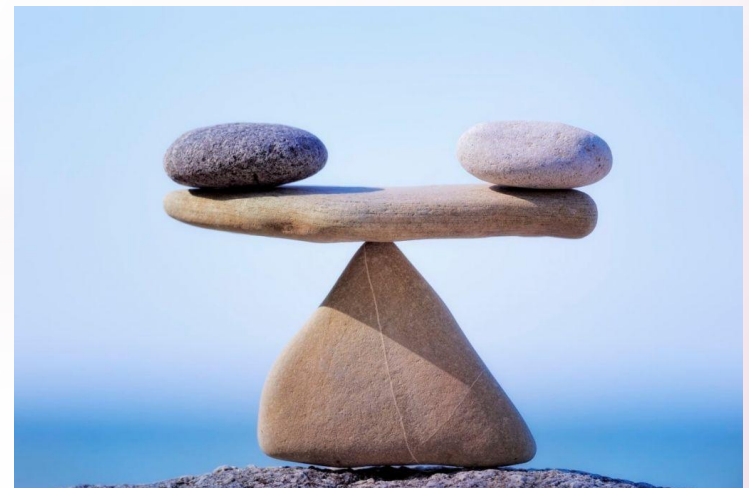
 **Правильное
питание**



* Экология души





~~ДИЕТА~~

* **Правильное
питание и
его основы**



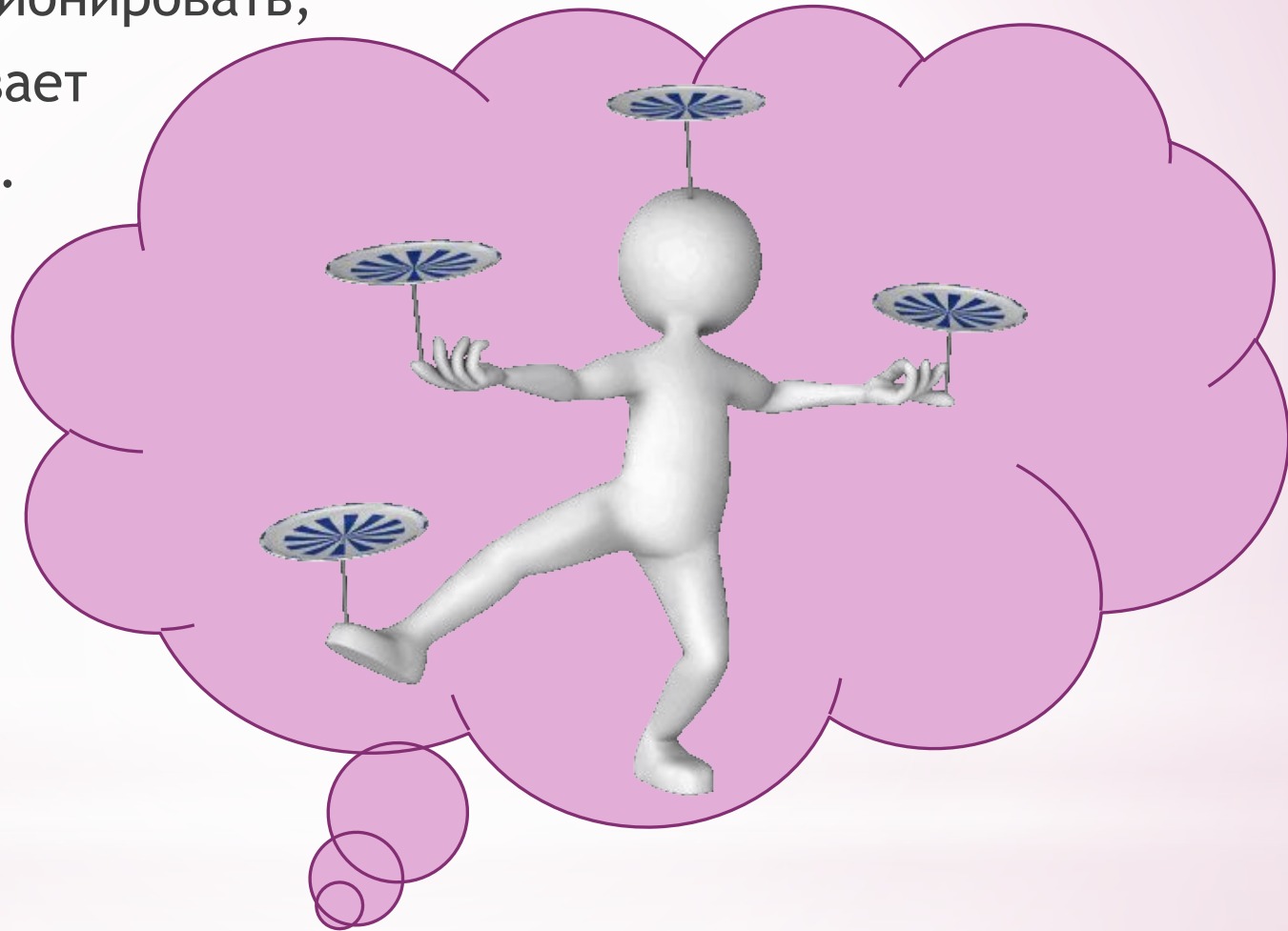


!2 литра воды=прибыль

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.

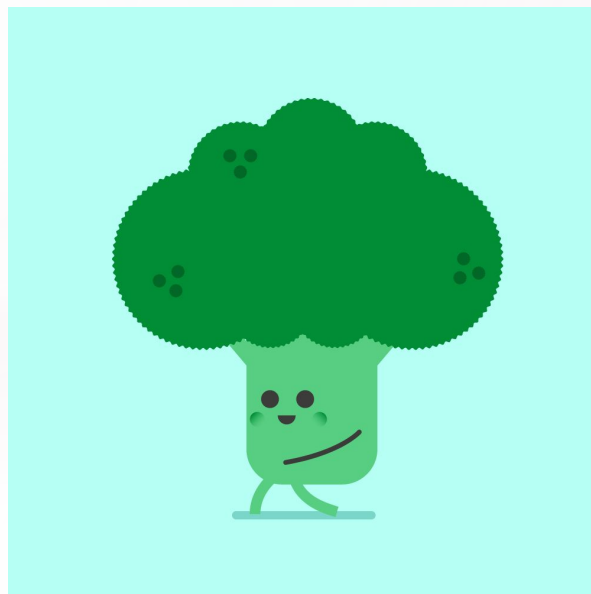
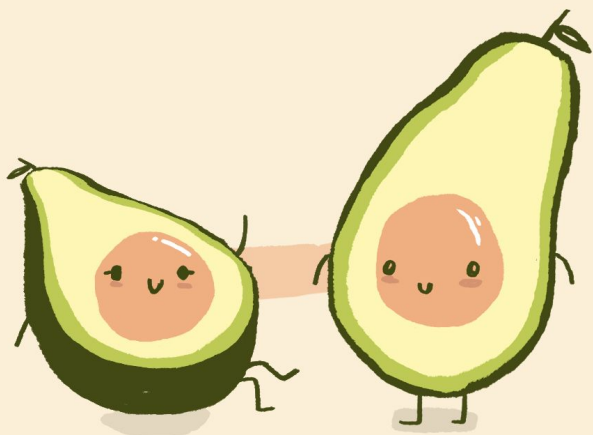


***Сбалансированность**

* «Настоящая» еда

* Ешь только то, что ты можешь встретить в природе

AVOCADOTS



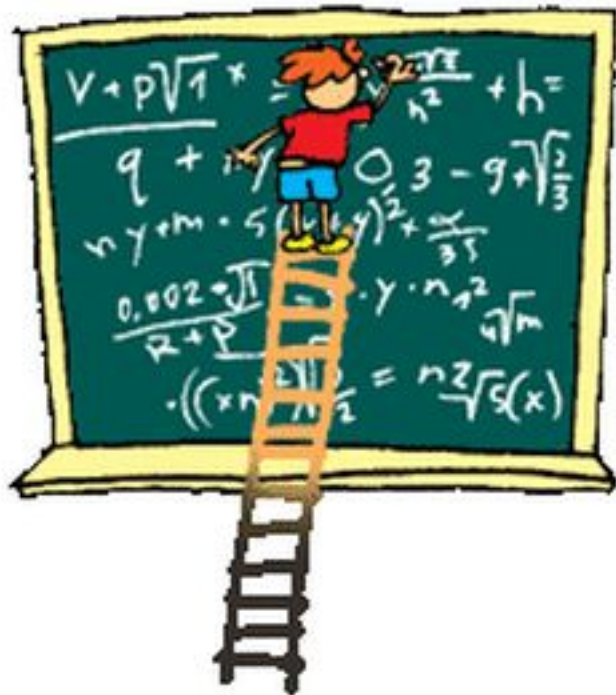
* Энергетический баланс



@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!

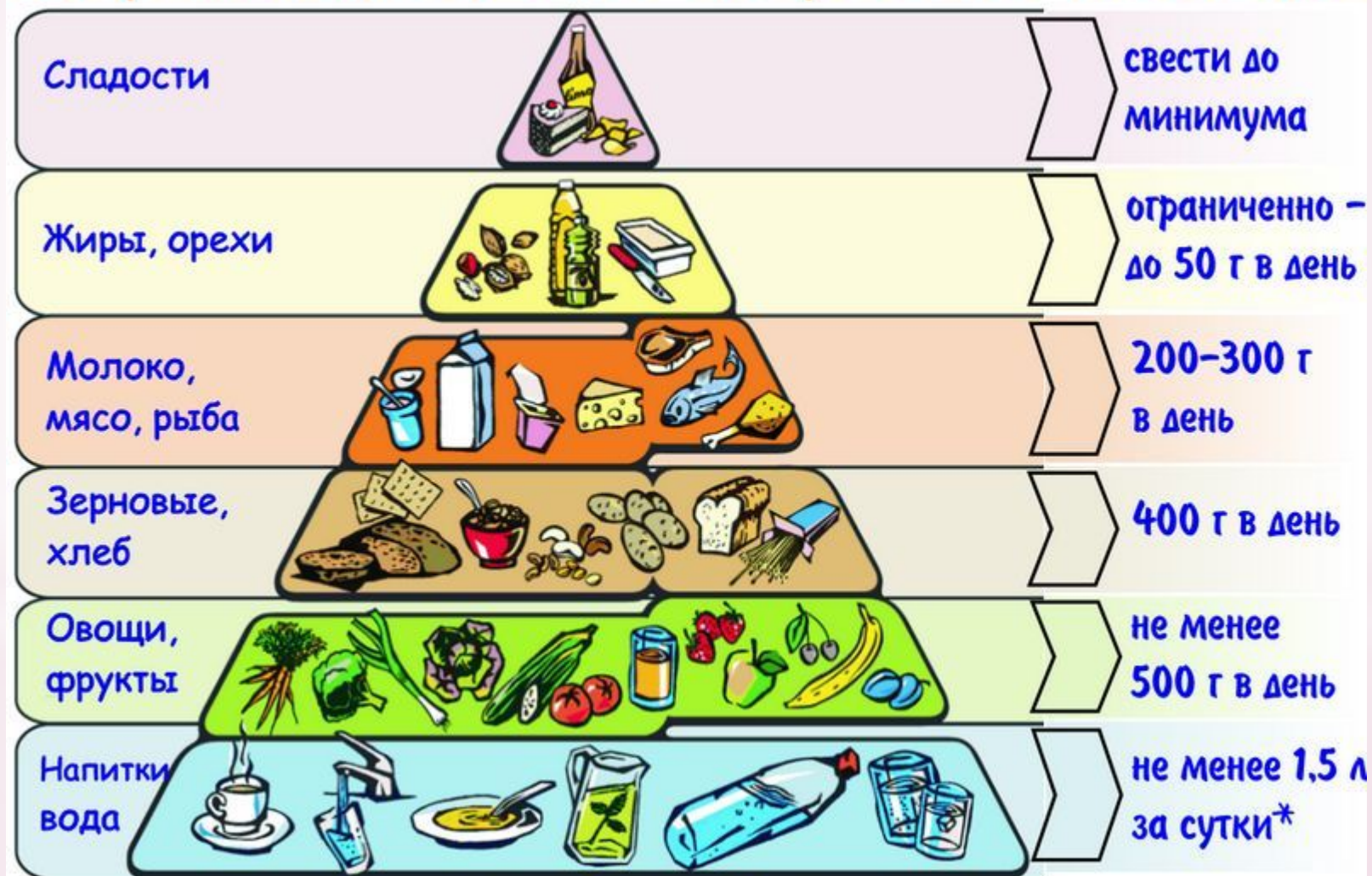


* Диета и
переедание



* Пирамида ПП

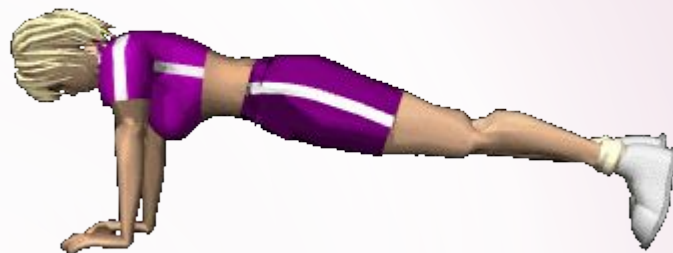
Пирамида Вашего здорового питания!



*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

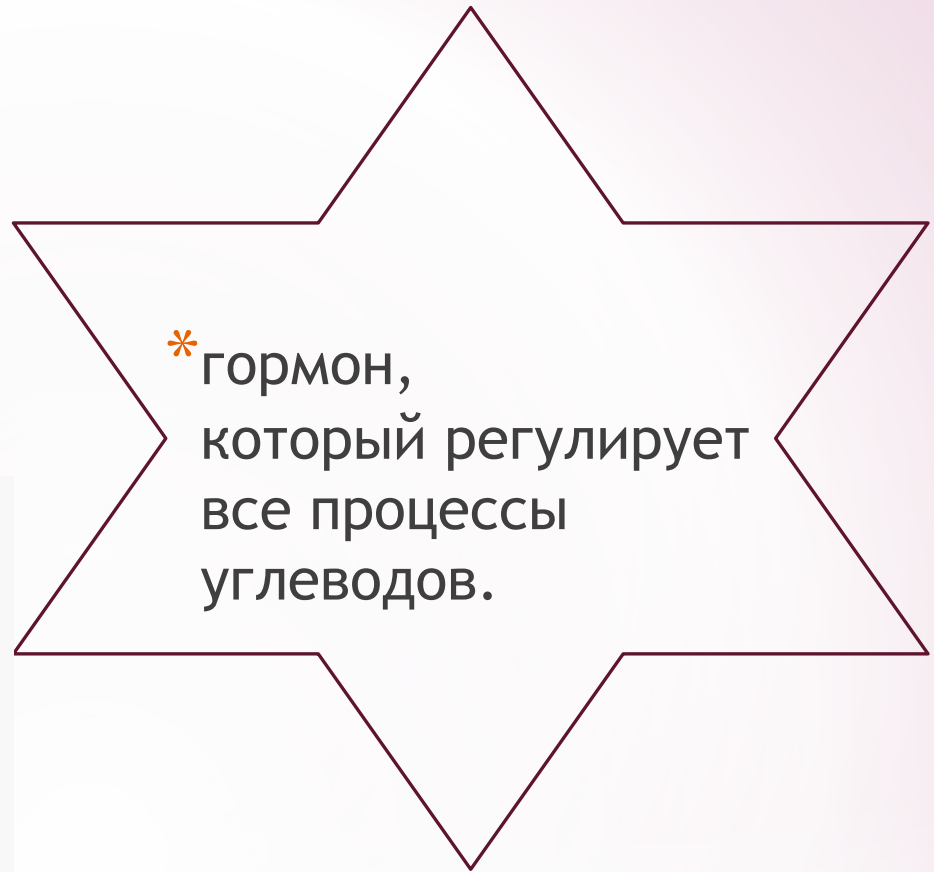


* Жиры

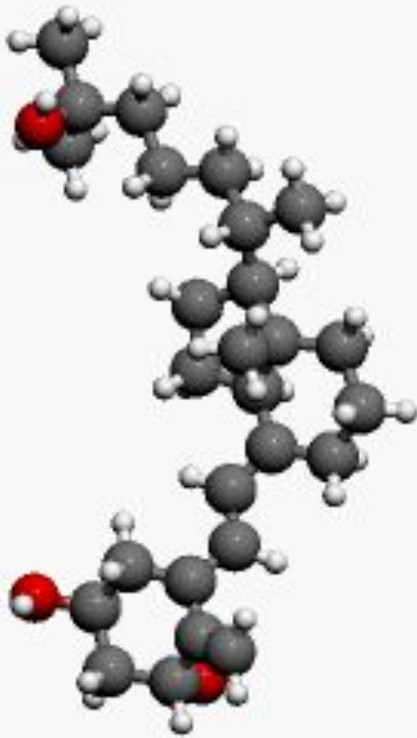
* После употребления углеводов превращаются в глюкозу, которая затем используется как источник энергии.



* **Углеводы**



* гормон,
который регулирует
все процессы
углеводов.



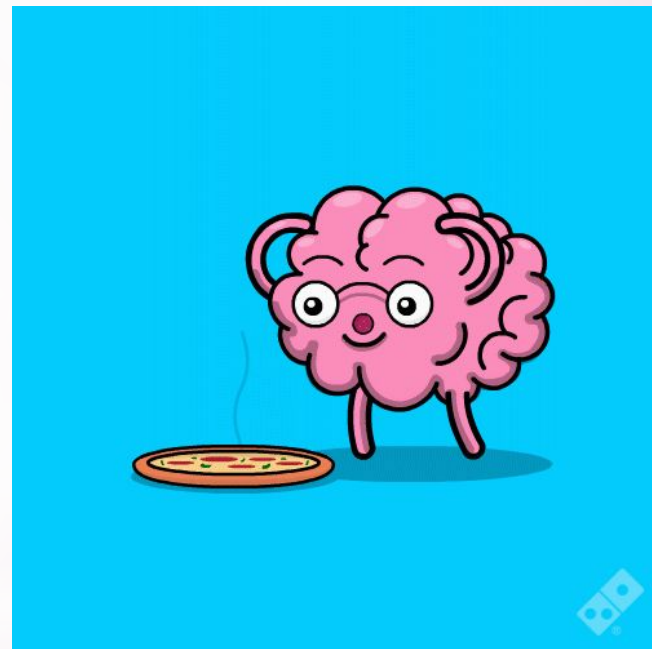
* **Инсулин**

* 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

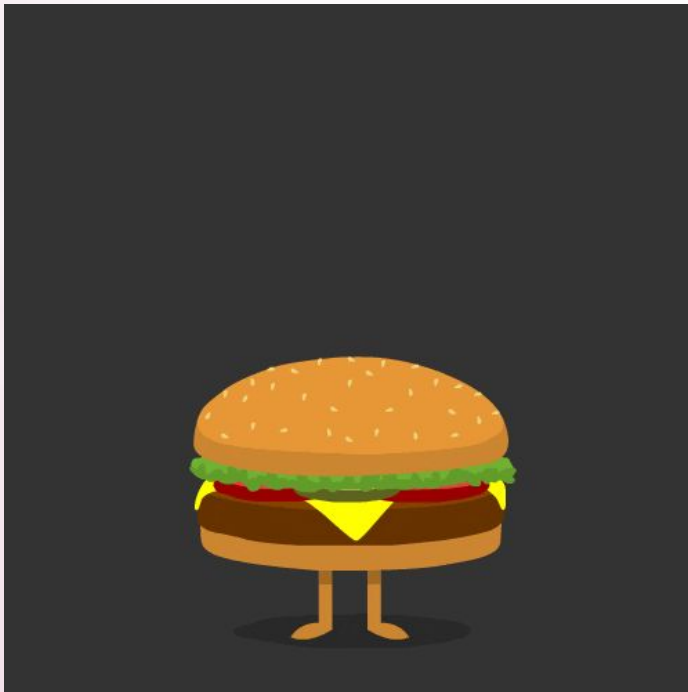


* Калории



* **Алюминиевая фольга**

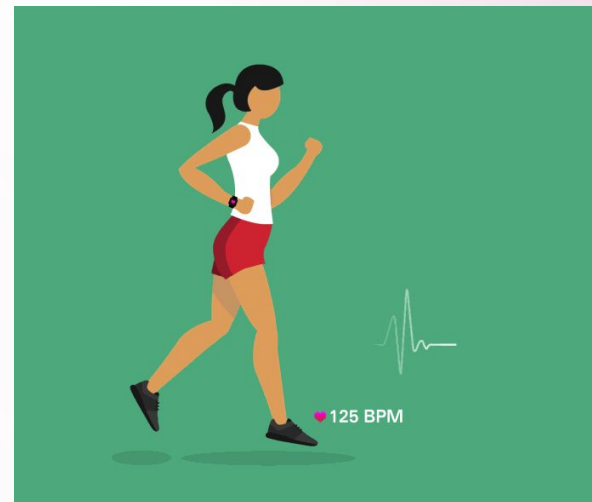
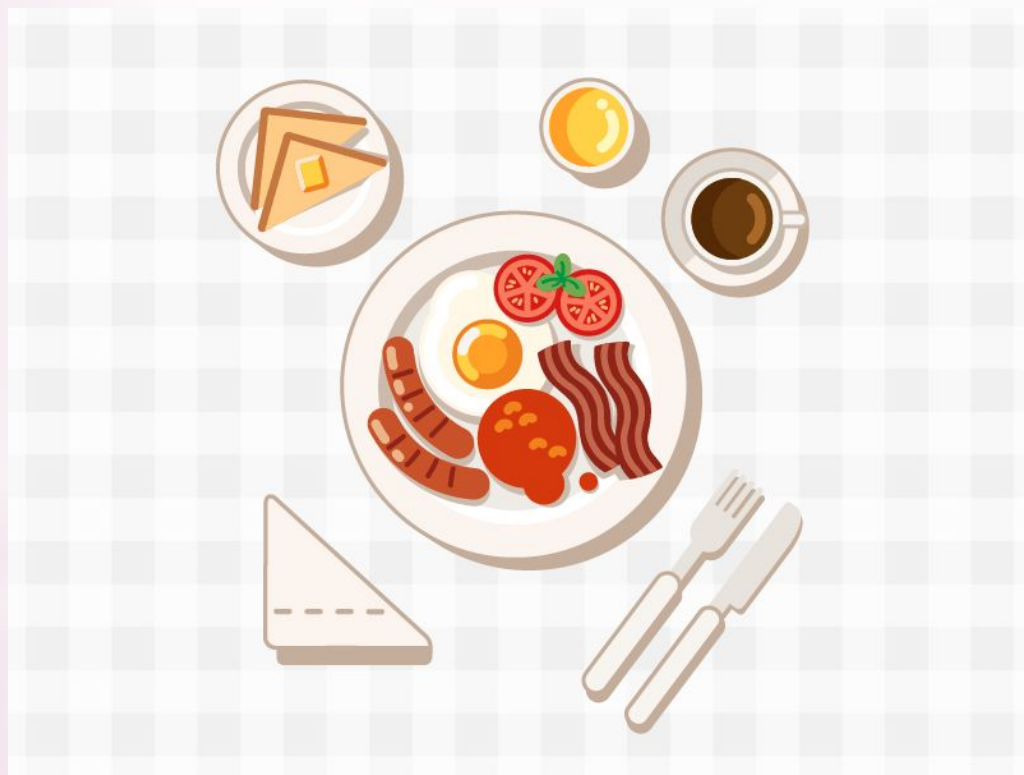
* если хранить пищу в фольге длительно, она становится испорченной



* **Последствия вредной еды**

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

* Самый глав прием пищи



* **Завтрак**



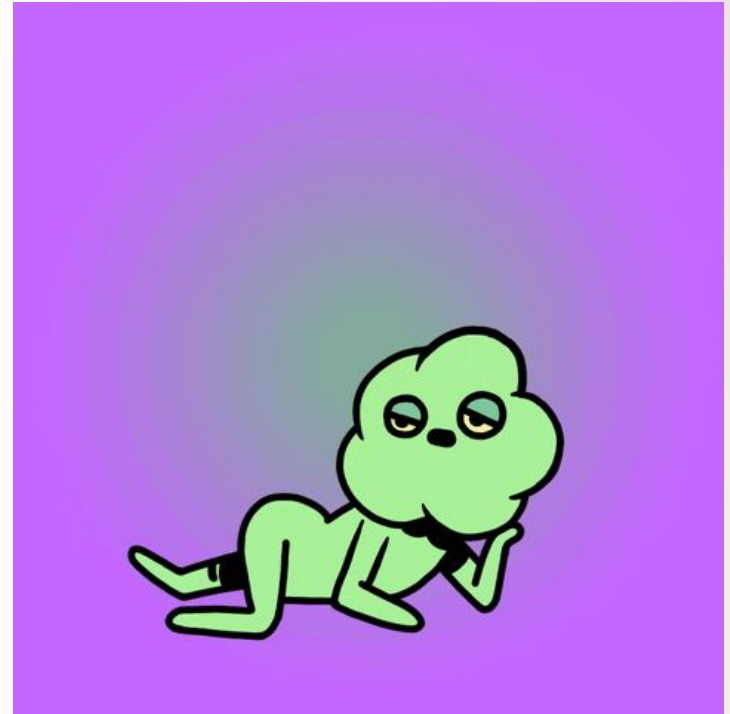
* Правильное питание=экология души



* 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

