

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ТВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ





# Вам стоит перейти на здоровое питание, если:



- Вы имеете лишний вес и твердо намерены от него избавиться;
  - Вы ловите себя на мысли, что настроение чаще плохое, чем приподнятое и оптимистичное;
  - Вы хотите улучшить свои спортивные показатели;
  - Вы желаете выглядеть моложе, свежее, здоровее;
- Вы постоянно чувствуете себя вялым, подавленным и уставшим с самого утра;
  - Вы хотите прожить как можно дольше;
  - Вы время от времени страдаете различными недугами: проблемы с ЖКТ, частая простуда, проблемы с кожей, головные боли, инфекции, слабый иммунитет и т.д.



# Полезные продукты:

- **Овощи и зелень**
- **Фрукты и ягоды**
- **Орехи и семена**
- **Крупы**
- **Молочные продукты и мясо**
- **Рыба и морепродукты**
- **Минеральные воды**





Человеческий организм получает необходимые вещества через пищу и воду.

Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Правильное питание необходимо для функционирования нашей иммунной и нервной системы, работы мозга. Все питательные вещества, полученные из здоровой пищи, запускают клетки тела и клетки мозга, чтобы активно работать и выполнять свою задачу.

Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Поэтому можно сделать вывод, что **правильное питание – залог здорового образа жизни.**