



Правильное питание –  
модный тренд или  
необходимость?

- ▶ В последнее время мы все чаще слышим словосочетание «правильное питание», однако не все до конца понимают, какой смысл в нем скрыт.
- ▶ Правильное питание – прежде всего предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.



# Для чего правильно питаться?

- ▶ Удовлетворение голода – один из самых важных инстинктов организма , который необходим для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимым для функционирования организма.

От того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.



Правильное питание дает возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений.

# Питание – 80 % успеха!

## ▶ 4 критерия правильного питания:

- Хорошая пища должным образом управляет энергетическим балансом;
- Хорошая пища обеспечивает питательную плотность;
- Хорошая пища улучшает здоровье, состав тела, повышает общую работоспособность;
- Хорошая пища честна и основана на результате.



## ▶ **ВЫСОКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ ПЛОТНОСТЬ + НИЗКАЯ ПЛОТНОСТЬ КАЛОРИЙ**

- Потребление калорий, которыми легко управлять (без подсчета);
- Более длинные периоды насыщения после еды;
- Уменьшается возможность переедания;
- Более высокое питательное потребление.



# Закон энергетического баланса

- ▶ **Ешь больше, чем тратишь – набираешь; ешь меньше, чем тратишь – худеешь.**



Энергетический баланс

# 5 шагов к здоровому питанию

- ▶ Соблюдение режима питания;
- ▶ Баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы) и калорийности;
- ▶ Питание должно быть разнообразным и полноценным;
- ▶ Потребление достаточного количества воды;
- ▶ Исключение потенциально вредных продуктов (допустим принцип 80/20).



# Что есть?

▶ При правильном питании в рационе необходимо присутствие всех перечисленных компонентов:

- мясо;
- рыба;
- овощи/фрукты;
- молоко и кисломолочные продукты;
- яйца
- злаки;
- орехи;
- другое;



# Смерть продукты

- ▶ Продукты от которых стоит отказаться:
  - Маргарин и легкие масла;
  - Почти все виды покупных майонезов и майонезных соусов;
  - Фаст-фуд;
  - Мясные полуфабрикаты (колбасы, сосиски);
  - Сухие концентраты супов, соусов, десертов, кремов;
  - Чипсы, вафли, крекеры, пончики, печенье, покупные торты, конфеты.
  - Магазинная выпечка, сдоба;
  - Другое;
- P.S. Помним про принцип 80/20 (если очень хочется, можно немного позволить).



# Как питаться – выбор каждого!



- ▶ Однако, как показывает статистика последнего времени, правильное питание заинтересовывает все большее количество людей, что означает повышение культуры питания в целом.
- ▶ Такой интерес обусловлен тем, что соблюдение здорового питания позволяет достичь внутреннего баланса (предотвращая возможные заболевания) и внешнего (держая вес под контролем);
- ▶ Будьте здоровы – питайтесь правильно!