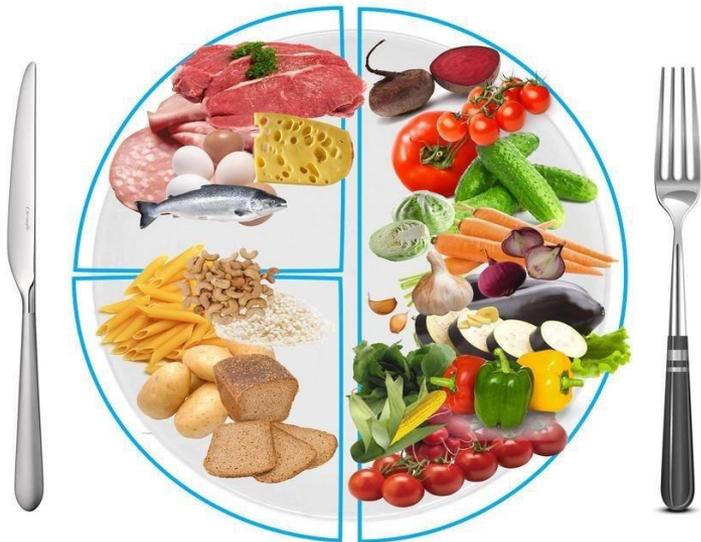
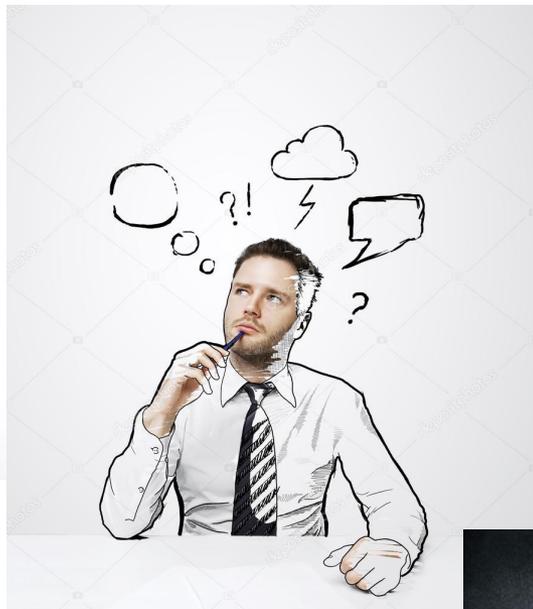


# Правильное питание и последствия его нарушения



Подготовила:  
Хечумян  
Лилита

# Влияние правильного питания



# Примерный рацион питания

Завтрак:



Полдник

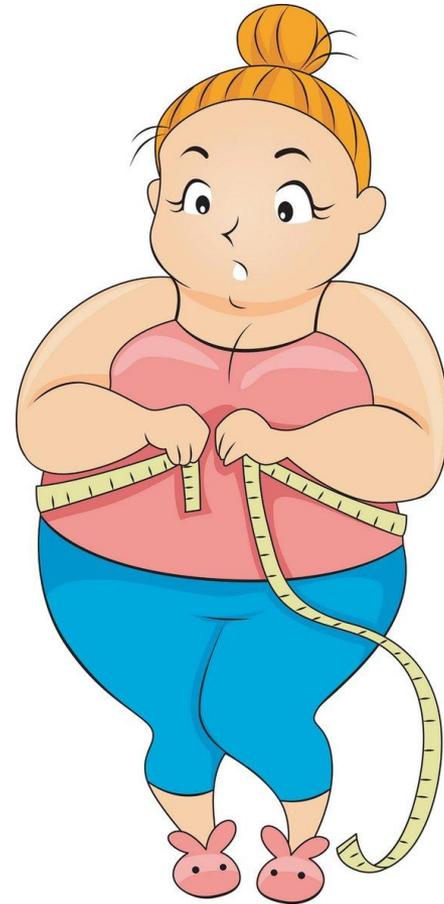


Обед



Ужин







- вода
- каши
- фрукты
- овощи
- свежие соки
- мясо на пару
- запеченную рыбу
- маложирные молочные продукты



- фаст-фуд
- сладкие продукты и напитки
- газировки
- хлебобулочные изделия
- жареное мясо или рыбу
- чипсы
- сухарики
- кондитерские изделия в больших количествах



## Итог правильного и вредного питания



- стабильный вес
- крепкое тело
- хорошее самочувствие
- отличная работа внутренних органов
- работоспособность на высшем уровне

- избыточный вес
- дряблое и габаритное тело
- проблемы со здоровьем
- серьёзные заболевания
- функционалирование внутренних органов
- плохое самочувствие

# МИФ



На завтрак пойдет  
все что угодно.

# ПРАВДА



Идеальный завтрак =  
белки + жиры +  
углеводы + клетчатка