

Здоровое питание.



Составила Колошина В.П. - учитель
биологии МБОУ «СОШ № 26».





Древнегреческий стандарт: 93-69-86

Афинским стандартом красоты мы сейчас называем параметры Венеры Милосской: грудь 86, талия 69, бедра 93 при росте всего-то в 164 сантиметра. Эта мерка очень условна и, возможно, далека от истинного положения дел: немало воды утекло с тех пор, и множество источников классической Греции попросту не дошло до нас.

Нормы веса и роста, параметры идеальной фигуры женщины в разные века.

- Венера Милосская, Афродита, Деметра.

Параметры идеальной женской фигуры (в см)

рост-164
грудь-86
талия-69
бедра-93



Любовь Орлова как эталон

Примерные параметры фигуры (в см)

- рост - 158
- грудь \approx 80
- талия \approx 47
- бедра \approx 82



Такую фигуру сделай сам.



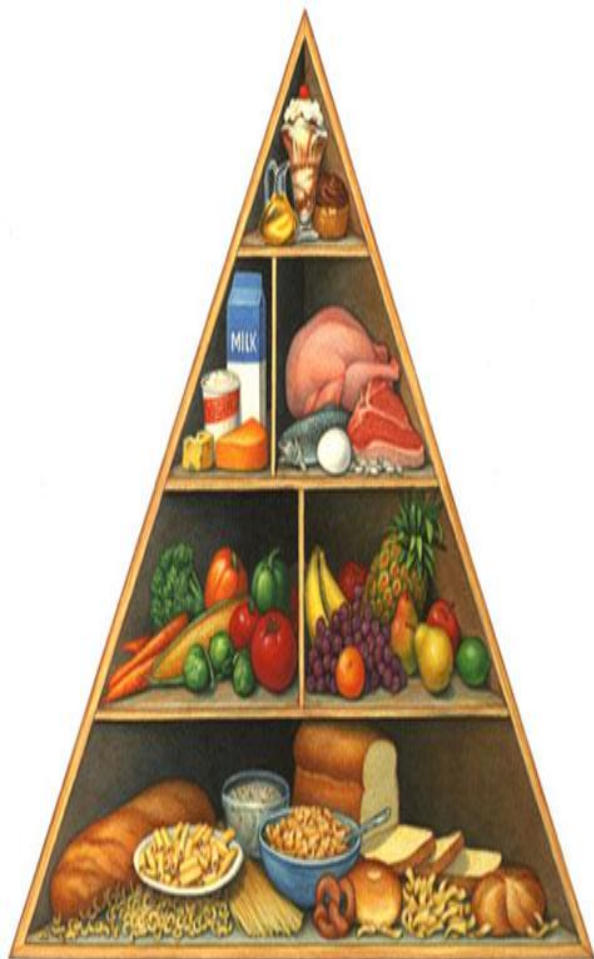
Специи повышают аппетит.



Молочные продукты укрепляют КОСТИ.



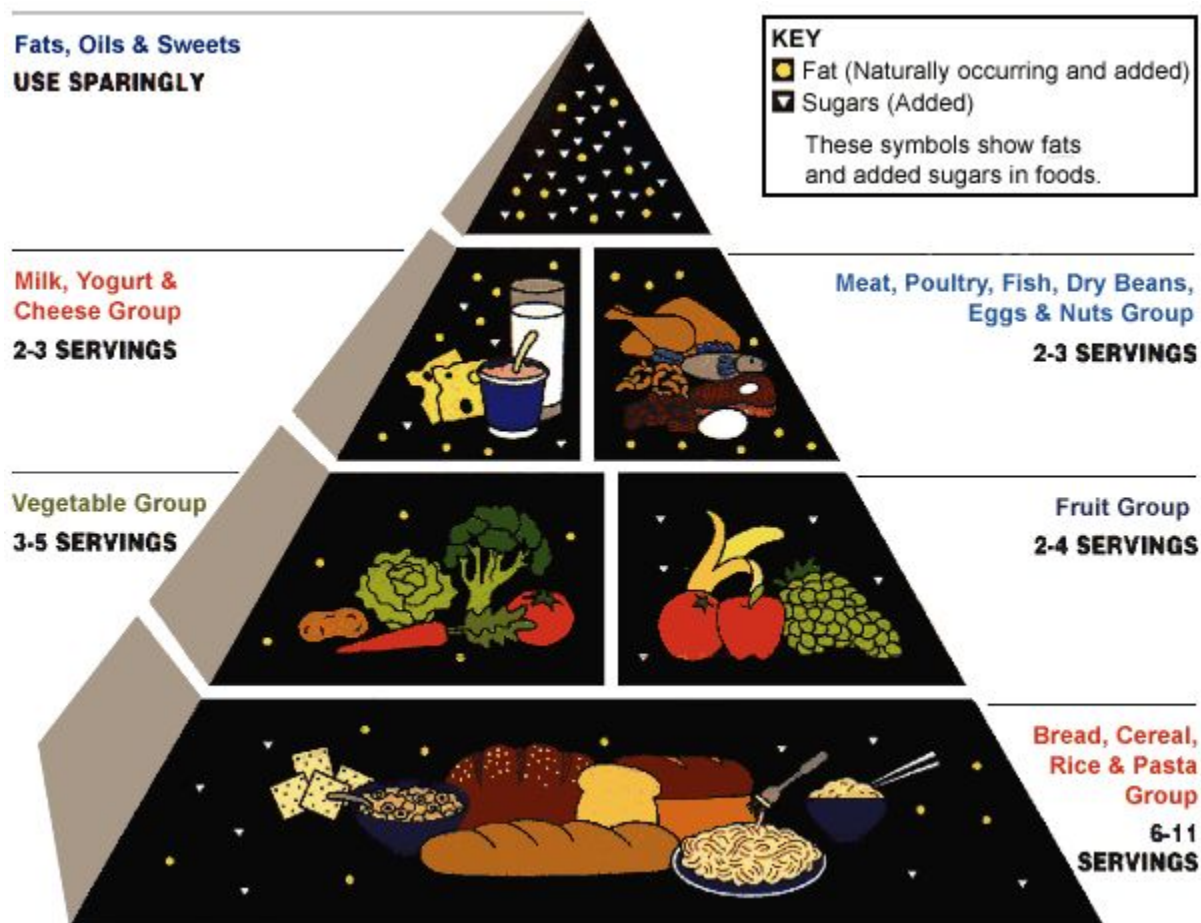
Еда должна быть сбалансирована
и красиво оформлена.



Пирамиды питания разнообразны... выбирай.



Пищевая пирамида человека.



Здоровое питание выглядит так... Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

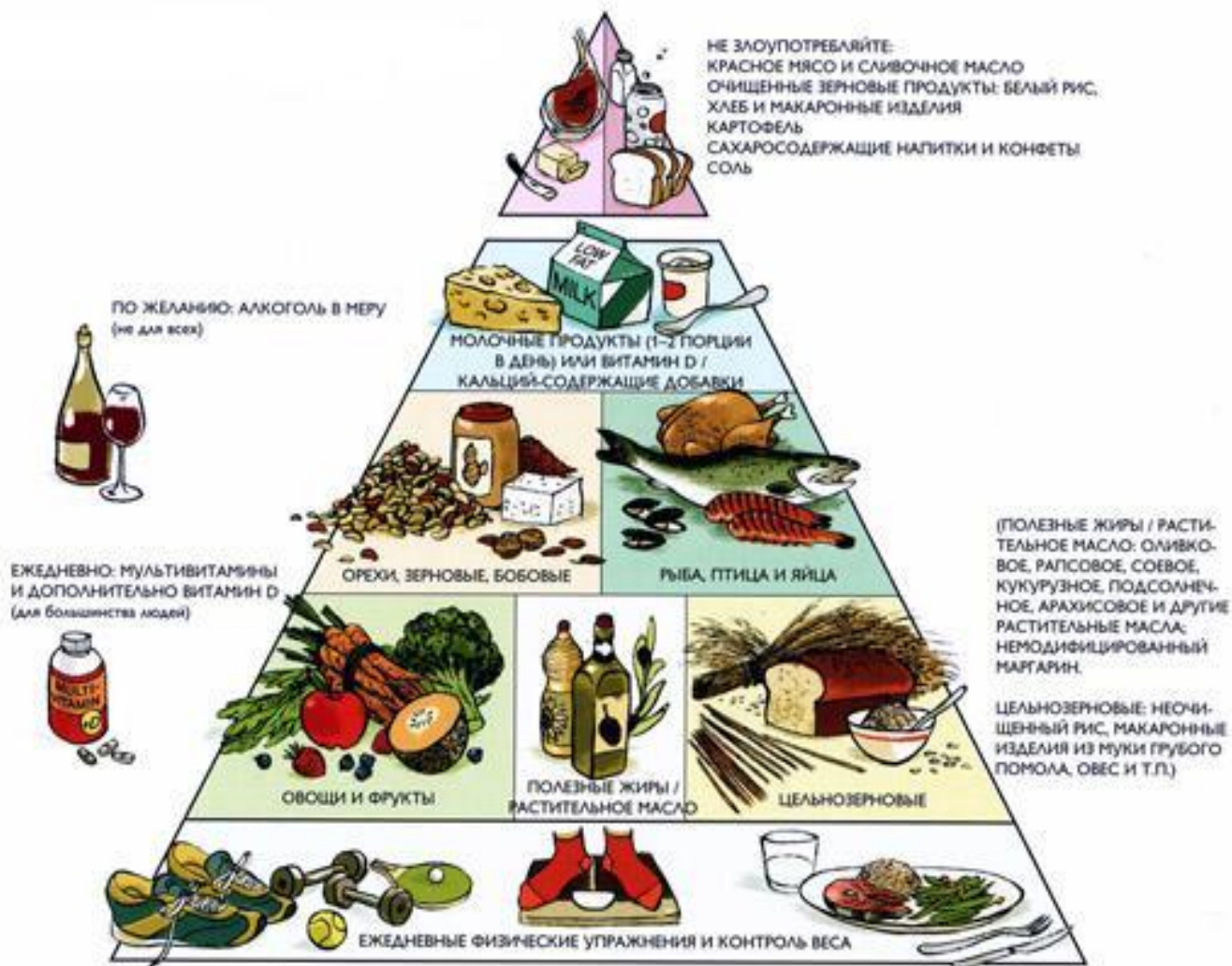


Вода.

Человек на 87% состоит из воды. Вода является растворителем различных веществ, с помощью которой выводятся из организма ядовитые и отработанные вещества. Суточная потребность в воде у человека $\approx 2,5$ литра.



Еда как исключение.



Лучший друзья талии – сантиметр и весы



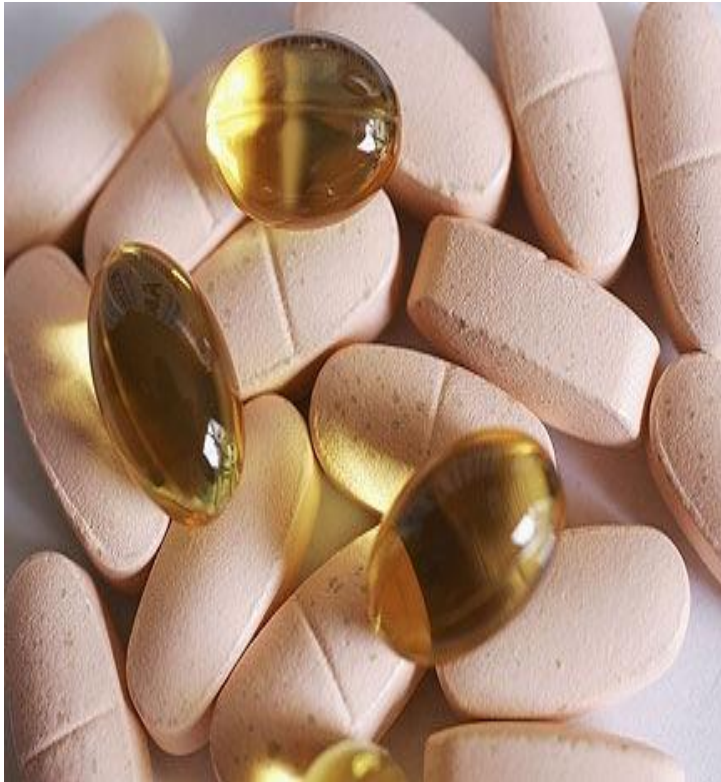
Мед и пчелопродукты повышают ИММУНИТЕТ



Холодильник гурмана должен выглядеть так....



Витамины укрепляют сердечную мышцу.



Залог здорового питания – овощи и фрукты.



Сочетание овощей и фруктов залог здоровья.



Красивое оформление вызывает
аппетит.



Морепродукты – залог долголетия.



И ягоды на десерт.



Морепродукты источник фосфора.



Растянувшуюся кожу удаляют хирургическим путем.





Анорексия.

Две стороны одной медали.



Витамин для похудения



Витамин D помогает организму не только усваивать кальций и укреплять кости, он еще регулирует образование жировой ткани.

Женщины, у которых обнаружился дефицит витамина D (так называемого солнечного витамина), весили в среднем на 8–9 кг больше тех, у кого

было достаточное количество этого витамина. Почему? Исследователи предполагают: либо витамин замедляет процесс образования жировых клеток, либо, наоборот, жировые клетки блокируют витамин D, препятствуя его усвоению организмом.

Чтобы обеспечить себя этим витамином в достаточном количестве, подставьте тело под солнечные лучи без солнцезащитного средства, но не более

10 минут в день! И лучше руки, чем лицо. А в холодное время года можно «подзарядиться», принимая витамин D в капсулах, – после консультации с вашим врачом, который подберет оптимальную дозу.

Активный образ жизни полных людей.

