

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Выполнил: Строев Илья ученик 4Г
класса!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств.

ДИАГРАММА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



КАК ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ?

Правильное питание позволяет поддерживать организм в хорошем состоянии. Для спортсменов здоровое питание является одним из важнейших факторов достижения высоких результатов. Для каждого конкретного вида спорта особенности питания могут отличаться друг от друга, но общим является то, что спортсмен должен получать с пищей больше энергии, чем обычный человек, не занимающийся регулярно спортом.

Здоровое питание позволяет женщинам (да и не только) выглядеть красиво и молодо. Избегая употребления продуктов, вызывающих развитие ожирения, целлюлита женщина лучше всего заботиться о своей фигуре. Некоторые пищевые добавки в большом количестве негативно влияют на состояние кожи, так же как и злоупотребление спиртных напитков. Наибольший эффект здоровое питание приносит совместно с физкультурой, так как при занятиях физкультурой усиливается работа дыхательной и сердечнососудистой системы, клетки организма получают больше кислорода, необходимого для их жизнедеятельности.

2 ЧАСТЬ...

Здоровое питание позволяет женщинам (да и не только) выглядеть красиво и молодо. Избегая употребления продуктов, вызывающих развитие ожирения, целлюлита женщина лучше всего заботиться о своей фигуре. Некоторые пищевые добавки в большом количестве негативно влияют на состояние кожи, так же как и злоупотребление спиртных напитков. Наибольший эффект здоровое питание приносит совместно с физкультурой, так как при занятиях физкультурой усиливается работа дыхательной и сердечнососудистой системы, клетки организма получают больше кислорода, необходимого для их жизнедеятельности.

3 часть..

Таким образом, правильное питание помогает нам избавиться от множества проблем со здоровьем, помогает нам выглядеть молодо, чувствовать себя превосходно. Здоровое питание не требует так много хлопот, как предполагают многие. Правильное питание – это не постоянное чувство голода из-за недоедания, строгие диеты, и отказ от всех любимых продуктов. Можно получать удовольствие от вкусной пищи, при этом заботясь о своем здоровье.



*Спасибо за
внимание!*