

Все мы хотим быть здоровыми и красивыми. Поэтому в первую очередь надо обратить на своё питание. Предлагаю восемь правил здорового питания:

1. Не злоупотребляйте строгими диетами. При нехватке питательных веществ организм требует удовлетворения потребностей в энергии с помощью сахара. Как следствие – лишние калории и набор веса.
2. Завтрак должен быть полноценным. Если ваш аппетит не просыпается вместе с вами, позавтракайте в два приёма (сок или овощи дома, кофе или чай и хлеб с маслом на работе).
3. Не ешьте чересчур жирную пищу. Приучитесь читать этикетки: исключите из рациона продукты, в которых содержание жира превышает 40%.
4. Не отказывайтесь от продуктов, содержащих крахмал: макароны, рис, картофель можно есть раз в день, предпочтительнее ближе к полудню.
5. Употребляйте в пищу больше овощей, особенно сырых или сваренных на пару, так как в них наиболее высокое содержание витаминов и минеральных солей.
6. Заправляйте салаты растительным маслом, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, кукурузное).
7. Ваши друзья: свежие яйца, нежирные сыры и творог, простокваша, обезжиренное молоко, нежирное мясо, птица и рыба – вареные, запечённые в духовке или приготовленные в аэрогриле.

8. Ваши злейшие враги: газированные сладкие и крепкие алкогольные напитки. Категорически запрещаются: баранина, соусы, колбасы, копчености, всё жареное, майонез, пицца, бульон из бульонных кубиков.