

## *Заповеди правильного питания*

- Разнообразь свою пищу с учётом того, чтобы она включала 10% углеводов, 10 – 15 % белков и 30% жиров.
- Никогда не ешь больше, чем нужно – выходи из-за стола чуть раньше того, как почувствуешь сытость.
- Готовь пищу так, чтобы свести до минимума количество используемого жира (овощи – на пару вместо обжаривания их в масле; курица – на гриле, вместо сковороды; используй для жарки сковороды с тефлоновым покрытием).
- Выпивай ежедневно от 6-ти до 8-ми стаканов жидкости, предпочтительнее – воды.
- Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу, и во время еды не отвлекайся ни на что другое – ни на телевизор, ни на чтение; старайся есть только сидя за столом.
- Если в течение дня ты пропускаешь, хотя бы однажды, приём пищи, постарайся обязательно позавтракать.
- Купи для себя хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться.
- Помни, что питание, как и физические упражнения, - одно из величайших удовольствий в жизни, так питайся же правильно, чтобы это радовало тебя и доставляло истинное наслаждение.
- Необходимо включать в суточное меню любой фрукт оранжевого цвета, который содержит ценный для организма бетакаротин, снижающий риск онкологических и сердечных заболеваний, даже среди курящих.
- Сырые овощи обеспечивают хорошее настроение, свежую кожу, изящную фигуру, снижают хлопоты с желудком и кишечником, т.к. содержат в себе значительное количество клетчатки. Особенно это важно при сидячем образе жизни и против ожирения. Целительные силы сырой растительной пищи известны давно.
- Не ешь, находясь в состоянии эмоционального возбуждения.
- Любую еду начинай с приема свежей растительной пищи, фруктов, салата или свежего сока.
- Не принимай слишком холодной и слишком горячей пищи, а также незнакомой и необычной в большом количестве.
- Готовя пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.