

# Законы правильного питания

1.Завести пищевой дневник

2.Приёмы пищи

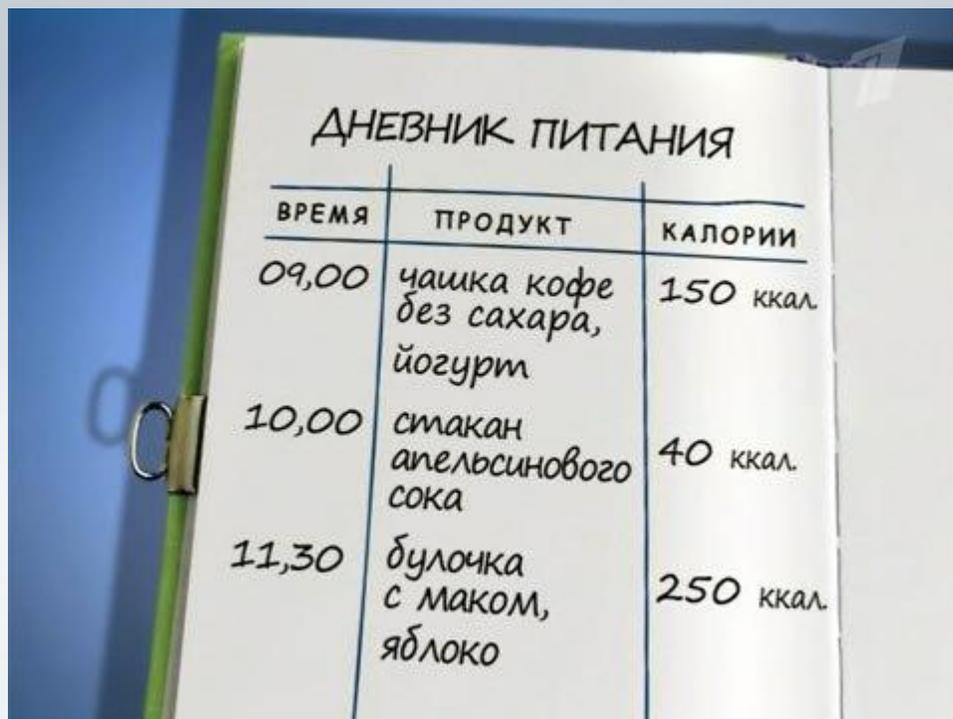
3.Вода

4.Физическая активность

5.Содержание приёмов пищи

# 1. Завести пищевого дневника

- Пищевой дневник — это дневник, в котором Вы фиксируете всю еду, которая попадает в Ваш желудок. Абсолютно всю: калории, белки, углеводы и жиры. Обязательно нужно вести свой пищевой дневник, где Вы каждый день будете записывать в подробностях все съеденное за день. Зачем это нужно делать - чтобы понять и объяснить самому себе, что именно Вы едите, какое количество продуктов у Вас уходит за день.



ВРЕМЯ	ПРОДУКТ	КАЛОРИИ
09,00	чашка кофе без сахара, йогурт	150 ккал.
10,00	стакан апельсинового сока	40 ккал.
11,30	булочка с маком, яблоко	250 ккал.

## 2. Приём пищи

- Приём пищи — непосредственно процесс принятия готовой пищи человеком, совершаемый в определённый период времени, обычно несколько раз в сутки. Приёмы пищи, как правило, происходят дома или в предприятиях общественного питания, но могут также проходить и в любом другом месте. Кроме того, праздничные приёмы пищи назначаются по особому поводу. Однако, иногда совместный приём пищи происходит в связи со скорбными событиями или датами. В течение дня должно быть 6 приемов пищи, не больше и не меньше. И перерыв между каждым приемом должен составлять 2,5-3 часа. За это время организм перерабатывает все съеденное накануне и готовится к следующему приему пищи.



## 3. Вода

- Перед каждым приемом пищи, за 30-40 минут нужно выпивать 1 стакан чистой не газированной воды комнатной температуры. Это позволит организму ускорить все жизненные процессы, также вода попадет в желудок и вы съедите меньше. Похудение на воде еще называют «диетой для ленивых». Этот способ сбросить лишний вес является отличным вариантом для тех, у кого не хватает силы воли жестко ограничивать себя в еде. Важно понимать, что сначала контроль потребления жидкости становится диетой, а потом становится образом жизни. Привычка много пить благоприятно сказывается на состоянии организма. Результат становится на лицо: кожа подтянутая и эластичная, имеет здоровый цвет, отсутствуют проблемы в виде угревой сыпи



## 4. Физическая активность

- физическая активность – это любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Физическая активность, причем любая, просто необходима человеку. Гуляйте, поднимайтесь пешком по лестнице без лифта, сходите с транспорта на одну остановку раньше и до дома идите в среднем темпе, старайтесь бегать с детьми на прогулке, а не сидеть на лавочке с горстью семечек, если есть возможность, посещайте бассейн, фитнес-центр.



## 5.Содержание приёмов пищи

- Мы - то, что мы едим. Поэтому научитесь уважать свое тело, не засорять его совершенно ненужными, вредными продуктами. Колбаса, сосиски, сладкие булочки, тортики - это калорийные "бомбы", которые нужно исключать из своего рациона раз и навсегда.



# Используемая литература:

[http://www.vitamarg.com/health/article/5968-zakony-pravilnogo-pitaniyaz,](http://www.vitamarg.com/health/article/5968-zakony-pravilnogo-pitaniyaz)

[http://soulofsport.ru/pishhevoj-dnevnik-kak-vesti-i-obrazec/,](http://soulofsport.ru/pishhevoj-dnevnik-kak-vesti-i-obrazec/)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Приём\\_пищи,](https://ru.wikipedia.org/wiki/Приём_пищи)

[http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/diets/kak-pravilno-pit-vodu-chtoby-pokhudet-ka-kuiu-i-zachem-kak-pravilno-pit-vodu-v-techenie-dnia-pri-pokhudenii/.](http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/diets/kak-pravilno-pit-vodu-chtoby-pokhudet-ka-kuiu-i-zachem-kak-pravilno-pit-vodu-v-techenie-dnia-pri-pokhudenii/)

Презинтацию подготовил Бардадимов Александр Сергеевич, шк. №13, кл.7Д

Руководитель Каменева Анна Акбатыровна