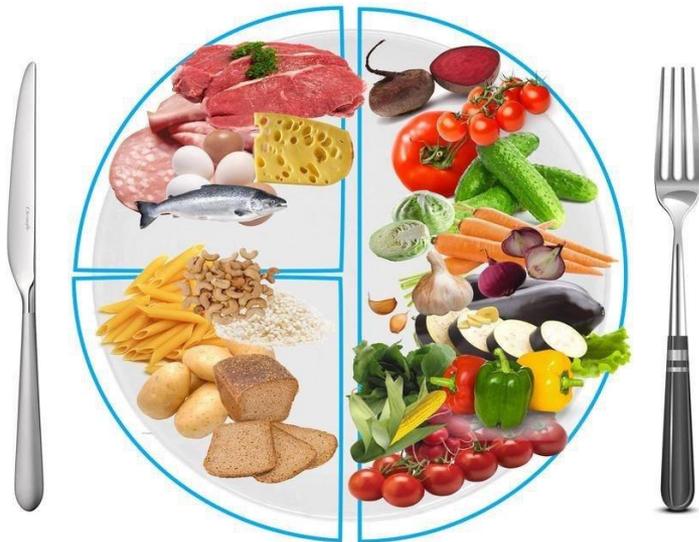
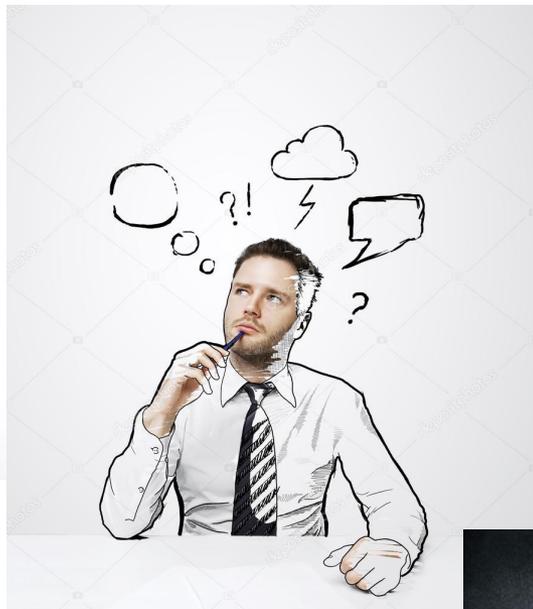


Правильное питание и последствия его нарушения



Подготовила:
Хечумян
Лилита

Влияние правильного питания



Примерный рацион питания

Завтрак:



Полдник

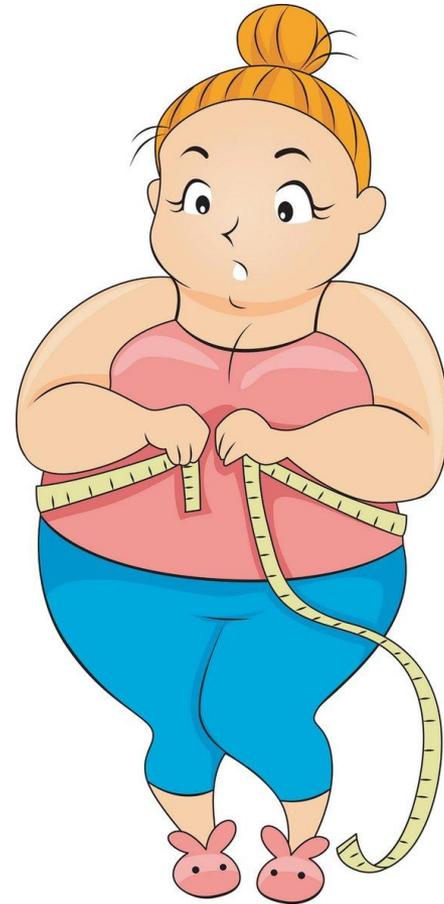
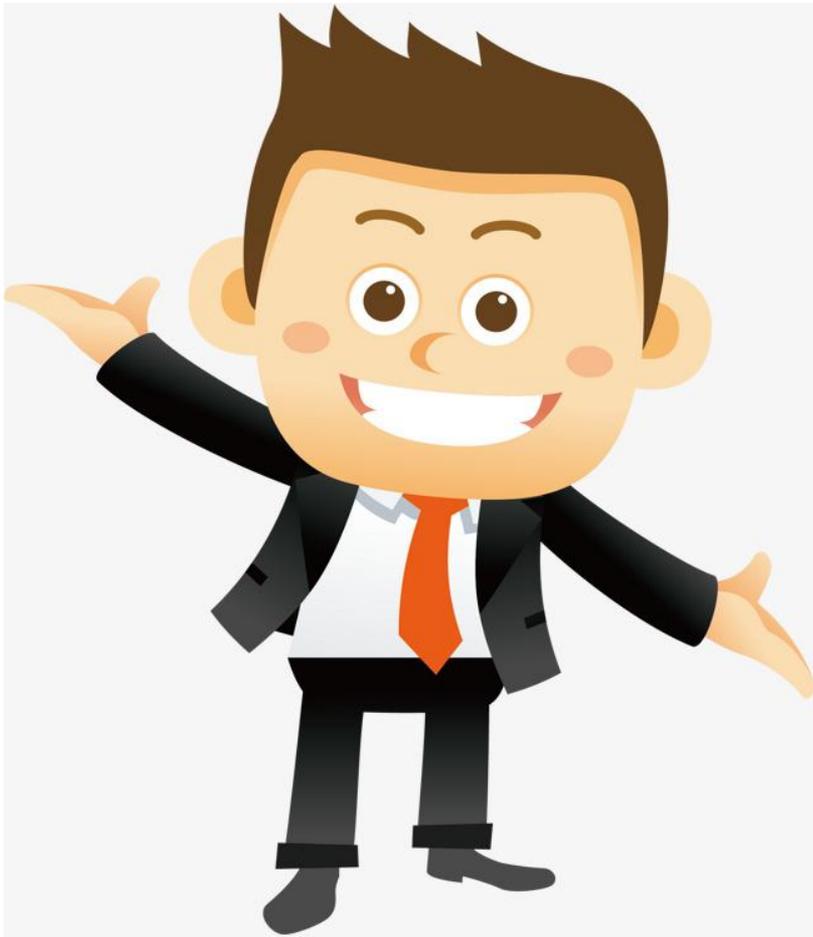


Обед



Ужин







- вода
- каши
- фрукты
- овощи
- свежие соки
- мясо на пару
- запеченную рыбу
- маложирные молочные продукты



- фаст-фуд
- сладкие продукты и напитки
- газировки
- хлебобулочные изделия
- жареное мясо или рыбу
- чипсы
- сухарики
- кондитерские изделия в больших количествах



Итог правильного и вредного питания



- стабильный вес
- крепкое тело
- хорошее самочувствие
- отличная работа внутренних органов
- работоспособность на высшем уровне

- избыточный вес
- дряблое и габаритное тело
- проблемы со здоровьем
- серьёзные заболевания
- функционалирование внутренних органов
- плохое самочувствие

МИФ



На завтрак пойдет
все что угодно.

ПРАВДА



Идеальный завтрак =
белки + жиры +
углеводы + клетчатка