

# Здоровье начинается с питания



МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15

Йошкар-Олы»

г.

Команда

«Пролвижение»

# Здоровье начинается с питания

Здоровье – это то, к чему мы стремимся.

Занятия спортом, конечно, хорошо, но про питание не стоит забывать, ведь оно является неотъемлемой частью.

Именно о правильном питании мы сегодня поговорим и дадим пару советов, с которыми следить за собой и своим телом будет гораздо проще.



Когда дома много вкусной «запретной» еды, удержаться от искушения очень сложно, рано или поздно вы все-таки сорветесь. Поэтому начинайте худеть с магазина – там вы находитесь в течение всего лишь нескольких минут, удержаться от покупки неправильных продуктов гораздо легче, чем от их поедания, когда они мозолят глаза с утра до вечера.

**Здоровье начинается с питания**

# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Чтобы не купить лишних продуктов, не ходите за покупками на голодный желудок. Голод – плохой советчик: опыты показывают, что люди, делающие покупки до и после обеда, берут совсем разные продукты и в разном количестве. На голодный желудок люди имеют обыкновение покупать более жирное и сладкое, чем обычно.



# Здоровье начинается с питания

Заранее составьте список того, что вам нужно купить, и постарайтесь его придерживаться. Набирайте в сумки безопасные для фигуры продукты, заполняйте ими свой холодильник, не допуская попадания туда разных вкусных вредностей, тогда не будет искушения их съесть. В торговом зале магазина возьмите в руки продукт, который вы намерены приобрести, прочитайте на этикетке, сколько жира в нем содержится, и сравните с этикеткой похожего продукта, который лежит рядом. В конце концов, если в одном магазине выбор не велик, пройдите до другого. Не забывайте, что чем дальше от вашего дома находится магазин, тем больше собственных жиров вы успеете потратить, пока донесете из него сумки с продуктами.

# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Теперь, когда в вашем доме только безвредные продукты, вы можете смело открывать холодильник, как только почувствуете голод, и выбирать из того, что есть. Если все же наряду с остальными в ваш дом попали не самые полезные, но соблазнительные продукты, не храните их на виду



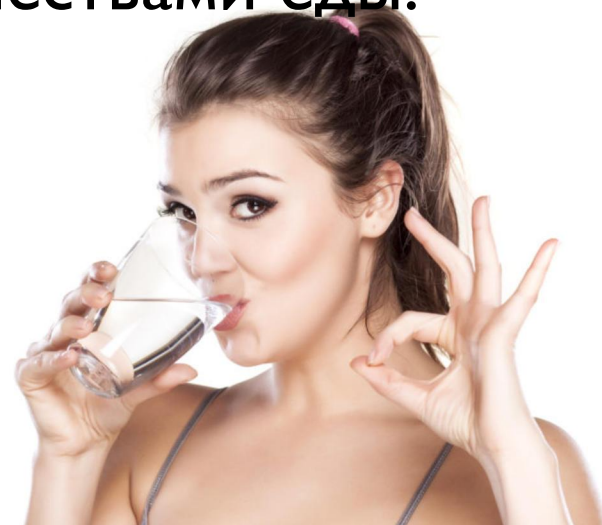


## **Здоровье начинается с питания**

Постарайтесь кушать небольшими порциями. Уменьшайте количество пищи на каждый прием постепенно – так привыкать легче. Если чувствуете, что маленькими порциями вы не наедаетесь, ешьте чаще – ничего страшного в этом нет, когда вы принимаете правильную пищу. Вы не должны испытывать чувства голода, но съедать сразу большой объем пищи или жидкости не стоит, поскольку в последнем случае со временем стенки желудка растягиваются.

# Здоровье начинается с питания

Чтобы пришло ощущение насыщения при растянутом желудке, вам придется съесть большой объем пищи. Если вы едите и пьете небольшими порциями, желудок постепенно сократится в объемах и насытиться можно будет небольшими количествами еды.





# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Самый лучший способ избавиться от лишних килограммов – это оставить их на тарелке! Для еды всегда используйте мелкую посуду. Дома это сделать особенно легко, но вы можете использовать этот прием и на работе, если позаботитесь заранее принести туда свои чашки-ложки. Для первых блюд используйте мелкие тарелки, для вторых блюд – чайные блюдца. Столовые ложки замените десертными. Этот прием поможет вам уменьшить порции. Обычно, испытывая голод, мы совершенно неосознанно накладываем в свои тарелки большое количество еды. Потом нам не только трудно остановиться, пока в тарелке еще остается еда, но, даже если мы уже сыты, воспитание и принятые в обществе нормы не позволяют выбросить оставшуюся в тарелке еду, и мы доедаем ее через силу.



# Здоровье начинается с питания

Начинайте изменения сегодня, а не завтра. Ставьте перед собой конкретную задачу, и именно тогда у вас всё получится. Ведь главное – это вера в себя и стремление к самосовершенствованию.