

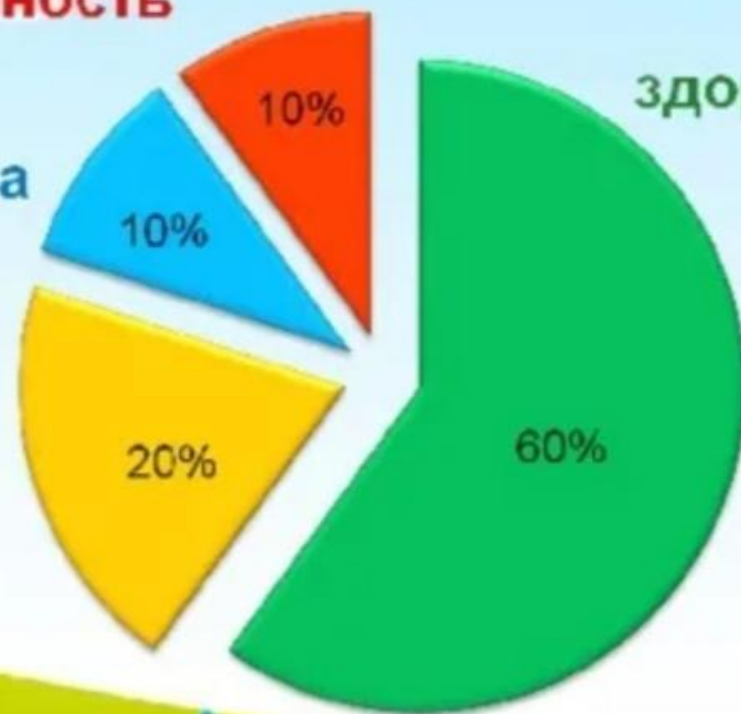
# От чего зависит наше здоровье?

наследственность

медицина

экология

здоровый образ жизни



# Основные составляющие здорового образа жизни



Двигательная  
активность

Соблюдение  
режима дня



Рациональное  
питание



Умеренное  
закаливание

**ЗОЖ**

Умение  
снимать  
напряжение



# Сколько Воды нужно пить в день?

## Истина в воде

Объем воды в вашем организме

100%

80%

0%



Ваш вес	Ежедневная норма*
9 kg	0.25 литра
18	0.5
27	0.75
36	1
45	1.25
54	1.5
63	1.75
72	2
81	2.25
90	2.5
99	2.75
108	3
117	3.25
126	3.5
135	3.75
144	4

\* Без учета соков, чая, кофе и других напитков

Расчет  
Воды в День:  
**30 мл на 1 кг**  
веса



1.1

В среднем для  
человека  
весом 70 кг  
нужно пить 8  
стаканов  
воды в день



**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,**

что человек при рождении

**НА 90 %**

СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ?



А В СТАРОСТИ  
остается только

**60 %**

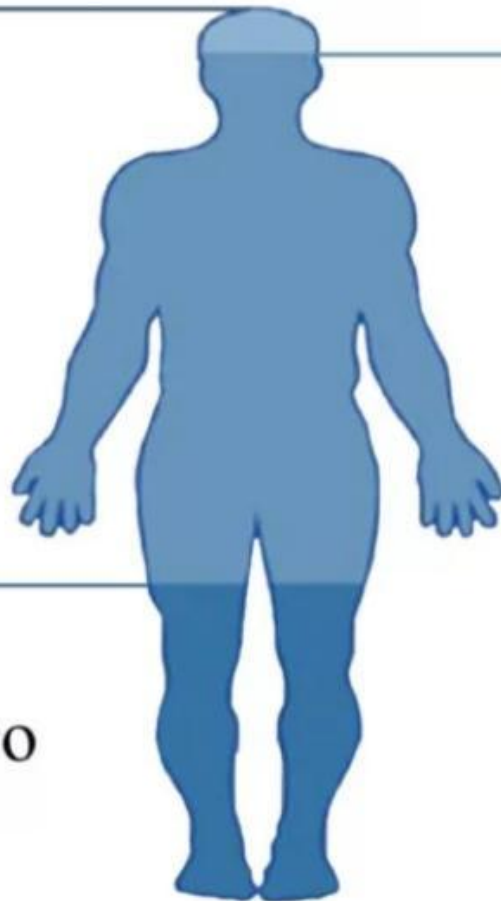
---

**НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ  
ВЕДЕТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ**

## ЕСЛИ НЕ ПИТЬ ВОДУ, ВОДА ЗАБИРАЕТСЯ:

### до 8% из крови

сопровождается повышением давления, закупоркой капилляров, плохим снабжением органов, возможны инсульты и инфаркты



### до 66% из клеток

грозит преждевременным старением, ожирением, нарушениями обмена веществ.

Факты:

1. Только клетки организма, насыщенные питательной жидкостью могут эффективно сжигать жир.
2. Из-за нехватки воды, преждевременно состарившиеся клетки теряют от 40 до 50 процентов изначальной работоспособности.
3. Обезвоженные клетки потребляют мало энергии. Поэтому жир откладывается в так называемых «жировых депо» - на животе, бедрах и ягодицах.

### до 26% из межклеточного пространства

повышается кислотность организма (снижается иммунитет, появляется хрупкость костей, заболевания почек и повышенное камнеобразование)

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ОРГАНИЗМ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ЗАПАСЫ ВОДЫ?**

*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные правила приема пищи!*

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



# УГЛЕВОДЫ

Крупы



Ц/з хлеб

Фрукты



Сухофрукты



Йогурт



# БЕЛКИ



Яица



Птица



Рыба



Творог



Мясо

# ЖИРЫ



Красная рыба



Семена льна



Авокадо



Масло



Орехи

# КЛЕТЧАТКА



Овощи



Отруби





# СОБИРАЕМ ЗАВТРАК 😊

углеводы сложные 40% белки ~20%  
простые ~20% жиры ~20%

в завтраке должны быть белки  
и жиры и углеводы 🍷

## углеводы сложные



каша или крупы  
макаронны тсп  
ц/з хлеб или мука 🍷



## углеводы простые

фрукты  
ягоды  
мед  
сироп  
но немного! 🍷

## жиры



орехи  
авокадо  
семга с/с  
сыр



арахисовая  
паста



## белок



яйца  
творог  
протеин  
молоко



## клетчатка

овоци, например  
в тот же  
блин добавить

## варианты пп-ужинов



*овощи гриль  
котлеты  
из трески*



*порция овощей  
грудка на  
гриле*



*салат  
цезарь*



*омлет с  
овощами*



*салат с  
тунцом*



*греческий  
салат*

# Полезные замены



Сахар



Мёд



Майонез



Сметана со специями и зеленью



Йогурт с добавками



Натуральный йогурт с мёдом и ягодами



Крекеры



Льняные флаксы



Шоколадный батончик



Тёмный шоколад



Конфеты



Ягоды



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ