

5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

4 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

Делайте свое питание разнообразным!
Вот вам должны выглядеть ваша идеальная тарелка.

! Все хорошо в меру!
С легкостью контролируйте порции, используя древнее правило.

Выбирайте цельнозерновые углеводы

Выбирайте мясные и молочные продукты с низкой жирностью

Старайтесь есть фрукты цельными

Помните! Обезжиренное без калорий



2 ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ОБЛЕГЧАТ ВАМ ЖИЗНЬ

ПИТЬ ВАМ НЕОБХОДИМО В СТОЛАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

- Улучшение гидратации - улучшение цвета лица
- Больше энергии
- Контроль над лишним весом

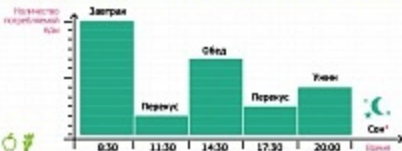
НЕ ПРЕЗРЕГАЙТЕ СНОМ ДАЖЕ 2 ЧАСА НЕДОСЫПА ВНОСЯТ И:

- Преждевременному старению - гормональным нарушениям
- Потери сексуального влечения - набору веса
- Снижению интеллектуальных способностей
- Потери концентрации
- Депрессии

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО

Не забывайте про перекусы между 3 основными приемами пищи

* Если хочется чего-то пожевать:



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

Или в графичной форме!



УСТУПИТЕ МЕСТО В МЕТРО



ПОДНИМИТЕСЬ ПО ЭСКАЛАТОРУ



СДЕЛАЙТЕ ОСНОВНУЮ ЗАРЯДКУ