

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Овощи

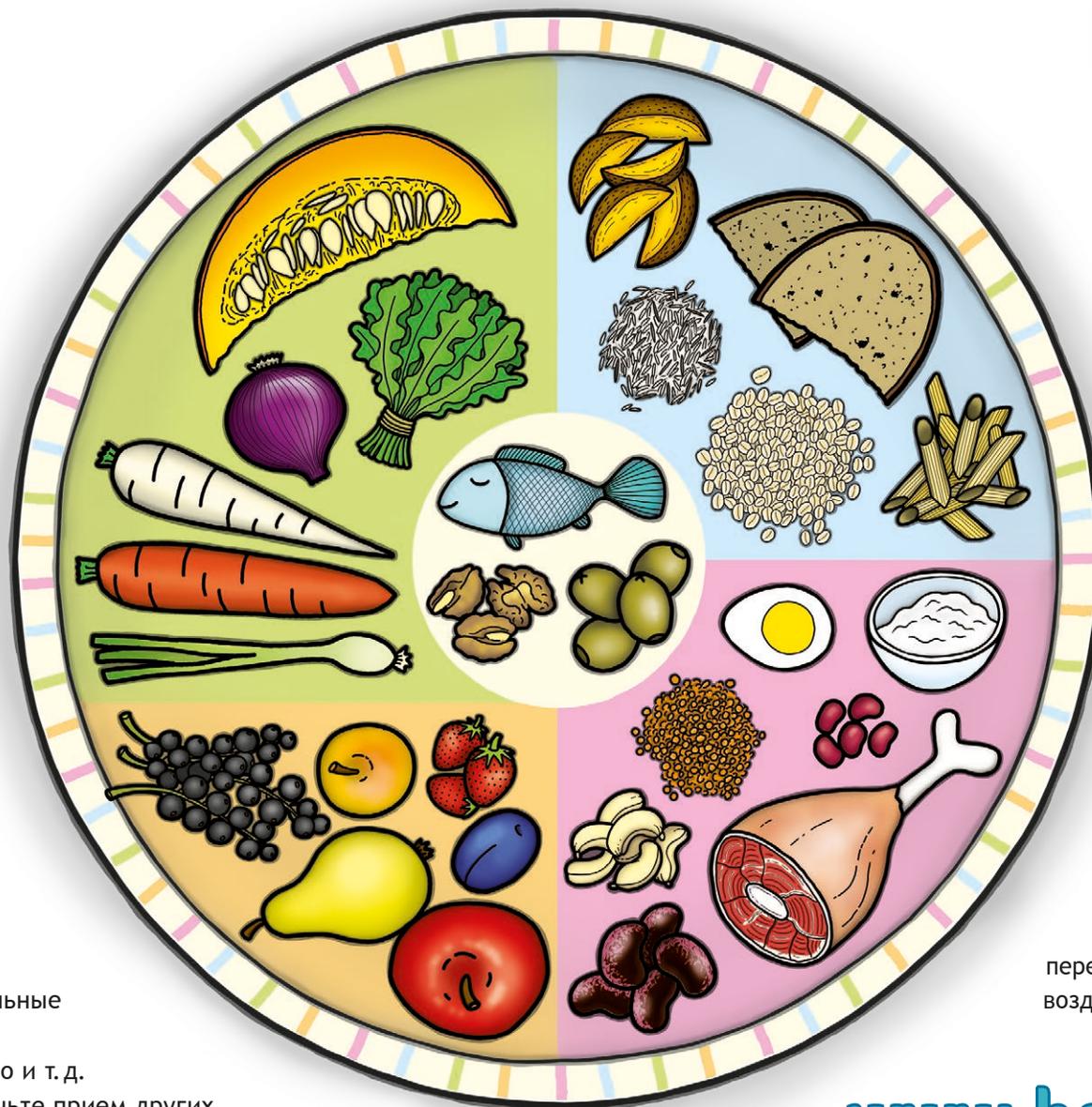
Чем больше Вы съедите разнообразных овощей, приготовленных разными способами, тем лучше. Картофель-фри к овощам не относится.

## Фрукты

Фрукты составляют вторую четверть объема пищи. Самыми здоровыми и питательными являются сезонные фрукты разных видов и цвета. Прием фруктов можно заменить приемом овощей.

## Масло и жиры

Масло и жиры самые питательные в супер здоровых продуктах, как например, орехи, авокадо и т.д. Не ешьте маргарин и ограничьте прием других промышленно выпускаемых жиров и масел.



## Жидкость

Жидкость лучше всего в виде чистой воды и несладкого чая. Сладкие напитки и чай лучше всего полностью исключить.



## Полисахариды

Полисахариды самые лучшие в натуральном виде. Например, пшено, овсянка, ржаной хлеб из теста на закваске или дикий рис. Важно ограничивать прием изделий из некачественной белой муки.

## Белок

Белок вы получаете из рыбы, бобовых, орехов, семечек, кисломолочных продуктов, яиц или мяса. Большинству из нас полезна высокая доля растительных источников белка. Выбирайте по своему вкусу и философии питания.

## Стиль жизни

Отдавайте предпочтение натуральным продуктам перед полуфабрикатами. Важно движение на свежем воздухе, достаток сна, друзья и хорошее настроение!