

«Прямая линия» День здорового питания

Человеческий организм можно сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем беспрерывно происходят колоссальные изменения за счет непрерывного обновления всех клеток организма. Это означает, что питание должно не только давать нам "вкусное", "жирное", "сладкое", "кислое", "калорийное", но и строить наши клетки, нашу кровь, сообщая им энергию. Питание должно служить для восстановления здоровых тканей, а не накапливать мусор, жир, мясо в теле или служить для подстегивания нервов, для возбуждения и стимуляции жизненных сил.

14 августа 2020 года с 10 – 12 00 по телефону 6 60 13 состоится «прямая линия» День здорового питания, на вопросы ответит врач-гигиенист (заведующий отделением гигиены питания) Карась Елена Александровна.

Психолог ООЗ Буглак Е.И.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

