

## 5 принципов правильного питания



Здоровое и сбалансированное питание – залог прекрасного самочувствия, энергии и бодрого настроения. Все, что необходимо человеку для здоровой жизни, он получает из пищи.

Сегодня мы хотим привести вам 5 простых принципов правильного питания, соблюдая которые, вы подарите себе здоровье и легкость:

1. **Питьевой режим.** Полюбите воду, выпивайте ежедневно необходимое количество чистой питьевой воды.
2. **Снизьте количество сахара в чистом виде и соли.** Замените их фруктами, ягодами и специями.
3. **Овощи – основа рациона!** Старайтесь разбавлять свой рацион свежими салатами и гарнирами из любимых овощей.
4. **Ваше питание должно быть разнообразным и содержать необходимое количество качественных белков, жиров, углеводов и клетчатки.**
5. **Старайтесь полностью отказаться или минимизировать вредные продукты:** фастфуд, сладкие газировки, полуфабрикаты и алкоголь.

Будьте всегда здоровыми и бодрыми.

Врач-гигиенист  
(заведующий отделом) отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна