

П'ять правил, що допоможуть сформувати корисні харчові звички

правило
1

Намагайтеся щодня **споживати корисні продукти** усіх груп: овочі, фрукти і ягоди, бобові, яйця, рибу, м'ясо, корисні жири та олії, горіхи й насіння, цільнозернові, молочні та кисломолочні продукти

правило
2

Пийте достатньо води протягом дня. Пам'ятайте: чай, кава та соки не замінюють води. У спеку, під час фізичного навантаження, після вживання їжі, багатої на білки, води треба пити більше

правило
3

Їжте повільно, ретельно пережовуйте їжу. Процес травлення починається вже в ротовій порожнині: ферменти, що їх виробляють слинні залози, сприяють розщепленню та початковому знезараженню їжі. Якщо ковтатимете їжу без пережовування, вживатимете її надміру, адже почуття насичення пов'язане з рецепторами ротової порожнини

правило
4

Вибирайте корисні перекуси. Кілька ідей для здорового перекусу: хумус + морквяні палички, сухофрукти або фрукти + горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів або власноруч приготований сандвіч із корисних інгредієнтів

правило
5

Рухайтесь. **Фізична активність** — важливе доповнення до здорового харчування. Якщо не маєте часу повноцінно тренуватися, чудовою альтернативою є прогулянка пішки, зарядка чи ранкова пробіжка