

## **Здоровое питание — это не так сложно!**

Несколько простых правил здорового питания помогут избавиться от тяги к постоянным перекусам: отказавшись от излишеств, вы уже не захотите к ним возвращаться, потому что будете чувствовать себя прекрасно, и это вам понравится.

Не надо есть с кем-то «за компанию» или «впрок», только потому, что «подошёл» обед или ужин, или если вы просто увидели еду.

Если же вам кажется, что вы действительно проголодались, то не начинайте есть, пока не успокоитесь, или попытайтесь отвлечься — например, примите прохладный душ. Возможно после этого аппетит исчезнет — значит, голод был ложным.

Часто бывает так, что мы принимаем за голод потребность организма в жидкости. При появлении «волчьего » аппетита выпейте стакан подогретой минеральной воды с лимоном, или травяной чай, и в любом случае выпивайте стакан воды за 20 — 30 минут до еды — это улучшит пищеварение и обмен веществ.

Когда вы едите, не старайтесь быстрее проглотить пищу; научитесь жевать каждый кусочек 32 раза, и только потом глотайте — съедать больше, чем следует, уже не получится.

Не придумывайте себе запретов, и не говорите, что вам нельзя есть то или иное блюдо: лучше радоваться тому, что вы учитесь питаться правильно и без излишеств, чем сожалеть о вредных продуктах, пристрастие к которым мешало вам быть здоровыми и стройными.

Мы желаем успехов всем, кто решил выбрать для себя лучшее, и пусть праздник здорового питания станет для нас ступенькой к полноценной и активной жизни.