



Правило 1.
Исключить из своего рациона жареную, острую и соленую пищу, а так же жир-

ную. Полностью исключить сладкие газированные напитки и всю продукцию фастфуда: мороженное, чизсы, гамбургеры и т.д.

Правило 2.
Ежедневно ешьте овощи и фрукты, в них содержится много витаминов.

Правило 3.
Регулярный и дробный прием пищи в течение дня – оптимальным считается 4-5 разовое питание: традиционные завтрак, обед и ужин, а между ними – второй завтрак и полдник.

Правило 4.
Тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь во время еды – процесс переваривания пищи начинается уже в ротовой полости.

Правило 5.
Тщательно следите за состоянием

зубов, десен и ротовой полости. Больные десны или кариозные зубы – дополнительный источник инфекции.

Правило 6.
Не рекомендуется так же читать или смотреть телевизор: когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается.



Правило 7.
Рекомендуется не пить во время еды и сразу после приема пищи: необходимый интервал – полчаса.

Правило 8.
Кушать нужно с удовольствием и аппетитом.

Правило 9.
Поменьше сахара и соли! Сахар лучше заменить приемом меда, сладких фруктов. Старайтесь отказаться и от продуктов, содержащих сахар.

Правило 10.
Старайтесь придерживаться правила—есть только свежеприготовленную пищу. Еда, многократно подогретая, простоявшая в холодильнике несколько дней, теряет свои полезные свойства.

Правило 11.
Устраивайте себе разгрузочные дни, отлично помогающие организму очищаться от накопившихся многолетних шлаков. Разгрузочные дни в идеальном случае должны быть 1 раз в неделю, если же с непривычки тяжело, то 1-2 раза в месяц.

Правило 12.
Современный человек, к сожалению, часто делает из еды нечто, вроде развлекательного мероприятия, ритуала. Человек ест, когда ему скучно, грустно, тревожно, ест в гостях, когда неловко отказаться от заманчивого угощения. Не идите на поводу у дурных привычек!

Помните — еда, это необходимость, а не развлечение.

