

## Что прочитать

- Агапкин, Сергей Николаевич. Тайная сила продуктов : [16+] / С. Н. Агапкин, 2016. - 507, [1] с.
- Андрие, Жюли. Как француженки сохраняют фигуру : [мои секреты, как сохранить фигуру... без диет] / Жюли Андрие ; [пер. с фр. А. О. Алексеевой], 2014. - 259, [1] с. с.
- Вакейриэлло, Лиз. Диета для плоского живота : новаторская программа / Лиз Вакейриэлло, Синтия Сэсс ; [пер. с англ. Е. В. Галкиной], 2012. - 304 с.
- Погожева, Алла Владимировна. Книга о вкусной и здоровой пище : продолжение традиции в современном здоровом питании / Алла Погожева, 2014. - 432 с.
- Трифонова, Марианна Валентиновна. Как жить, чтобы быть стройной и здоровой / Марианна Трифонова, 2011. - 414 с.

Спрашивайте книги в библиотеках  
Оленегорской ЦБС

## Контактные данные

Наш адрес: г.Оленегорск, ул. Бардина, 25  
Отдел информационно-библиографической  
работы  
тел.: 5-37-84  
**www.ol-cbs.ru**

Ответственный за выпуск Малашенко Н. А.,  
директор МУК "ЦБС"  
Составитель Пойгина Ю. М. вед.  
библиограф

МУК "ЦБС"  
центральная городская библиотека



Правила здорового образа жизни



О важности  
правильного  
питания

ПАМЯТКА-СОВЕТ



16+



## Основные правила здорового питания

- Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).
- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
- Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
- Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
- Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

## Что такое правильное питание

Правильное питание – отнюдь не означает сидение на изнуряющих диетах. Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и исключив из рациона откровенно вредные блюда, например, фастфуд.

Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – откажитесь от жирных продуктов, любых видов газировки, отдавайте предпочтение злаковым, очищенной воде, овощам, фруктам и зелени. Принимайте пищу небольшими порциями и не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Как минимум один раз в неделю устраивайте себе разгрузочные дни и очищайте организм посредством голодания. Два раза в год практикуйте полные очистительные техники.

“  
Если вы думаете,  
что здоровое  
питание это дорого...  
вы забыли  
подсчитать  
стоимость ваших  
болезней.

”