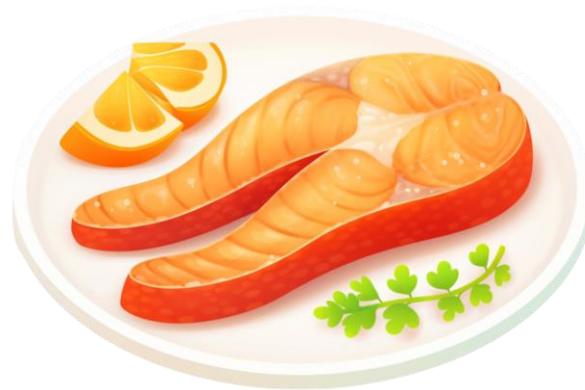


Сбалансированный рацион питания

— основа здоровья



Рацион питания: как еда влияет на ваше здоровье?

Что такое сбалансированный рацион?



Рацион - это не просто калории, а баланс нутриентов (БЖУ, витамины, минералы).

Питание как конструктор: даже полезные продукты в дисбалансе (например, переизбыток белка) могут навредить.



3

главных правила рациона

1. Разнообразие - минимум 20 разных продуктов в неделю.
2. Режим - 3 основных приема пищи + 2 перекуса.
3. Гибкость - 80% здоровой еды + 20% "лакомств".





Опасности

несбалансированного питания

Неочевидные последствия:

Дефицит жиров приводит к гормональным сбоям, а избыток сахара - к воспалительным процессам (не только к ожирению).

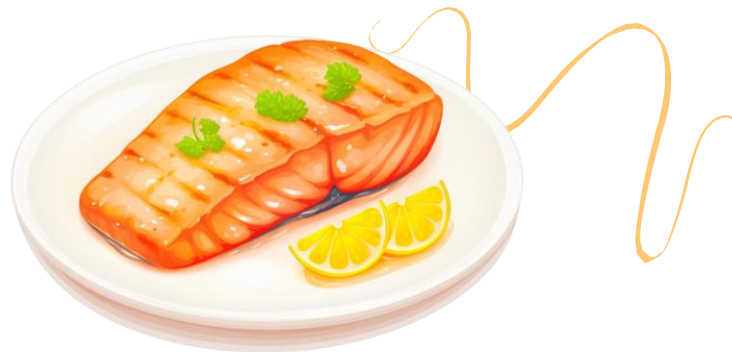


Персонализация рациона

Рекомендации:

- для спортсменов: акцент на белок + углеводы до/после тренировки.
- для офисных работников: больше клетчатки и воды.
- для подростков: упор на кальций и Омега-3.

Вопрос аудитории: Какой рацион подходит вам?



Мифы

о питании

Разоблачение стереотипов:

"Углеводы - зло". На самом деле, они источник энергии (важен выбор: гречка или пончик).

"После 18:00 есть нельзя". Главное - общая калорийность, а не время.

Факт:

Голодание замедляет метаболизм на 20-30% (согласно Journal of Nutrition, 2023).





Итоги

И полезные привычки

3 шага для старта:

1. Анализ текущего меню.
2. Постепенная замена вредного на полезное (например, сахар заменить на фрукты).
3. Консультация с нутрициологом.





Ваше тело
отражение того
что вы едите.
Выбирайте осознанно!

