

## Чем питаешься – тем живешь

В поддержании здоровья человека важнейшая роль отводится питанию, так как для четкого функционирования организму необходимо систематически получать определенное количество различных питательных веществ.

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье. Вести здоровый образ жизни совсем не сложно. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом. В рационе должны присутствовать все продукты из пищевой пирамиды. Изменять свои вкусовые пристрастия и степень жизненной активности надо постепенно, ведь небольшими шагами гораздо легче достичь желаемого. Вы можете разнообразить свое меню, чтобы наслаждаться различными блюдами. Наслаждайтесь пищей, но не переусердствуйте. Постарайтесь найти разумное соотношение между вашим рационом и физическими нагрузками. Употребляйте крупы, фрукты и овощи. Чтобы разнообразить ваше меню, обратитесь к кулинарным книгам. Избыточный вес повышает риск возникновения повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, сердечных приступов, диабета, некоторых типов рака и других заболеваний.

Питайтесь правильно!

