

### *Памятка о здоровом питании*

Заботимся о здоровье, фигуре и красоте! Выясняем, как правильно питаться, что нужно обязательно включить в рацион, а от чего, наоборот, лучше отказаться.

1. Избегайте переедания. Идеальный режим питания – дробный. Принимать пищу лучше всего пять-шесть раз в день: трех основных приемов пищи и двух-трех перекусов абсолютно достаточно. Кроме того, такой режим поможет не испытывать чувства голода, из-за которого мы обычно поглощаем гораздо больше еды, чем требует организм. Не спешите во время еды. Сигнал о насыщении поступает в мозг только через 15-20 минут, и, жадно набрасываясь на еду, мы не успеваем вовремя остановиться. На самом деле мы давно уже съели достаточно, чтобы почувствовать себя сытыми – но еще не успели этого понять.

2. Пейте достаточно жидкости, в первую очередь негазированной воды и травяных чаев. Средняя норма – восемь стаканов воды в день. Это нужно не только для хорошего обмена веществ. Как доказали диетологи, очень часто мы путаем чувство голода с чувством жажды и едим, когда нам на самом деле хочется пить, а впоследствии жалуемся, что набираем вес.

3. Выбирайте натуральные продукты. Полезнее всего – овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе. Чем короче их путь к столу, тем больше в них витаминов.

4. Следите за сбалансированностью рациона! Избегайте однообразия: один и тот же набор продуктов изо дня в день – это не только скучно, но и лишает организм значительного количества полезных веществ. Помните, что каждый день нужно съедать минимум три порции овощей и фруктов, также в ежедневном рационе должны присутствовать кисломолочные продукты. Старайтесь есть меньше рафинированных продуктов, готовых сладостей, консервов, копченостей: витаминов, микроэлементов и других полезных веществ в них мало, а вкусовых добавок, искусственных ароматизаторов, калорий, транс-жиров и прочих вредностей много.

5. Следите, чтобы организм ежедневно получал необходимое количество не только белков и углеводов, но и полезных жиров, богатых ненасыщенными жирными кислотами и содержащихся, в первую очередь, в морской рыбе, некоторых мясомолочных продуктах, орехах, семечках и растительных маслах. Научно доказано и не один раз: при недостатке ненасыщенных жирных кислот в организме замедляется обмен веществ.

Одна из самых полезных – линолевая кислота, относящаяся к полиненасыщенным жирным кислотам Омега-6. Эти незаменимые жирные кислоты могут поступать в организм только с пищей, и если их источников не хватает, это отрицательно сказывается и на скорости обмена веществ, и на здоровье в целом. Омега-6 жирные кислоты имеют много полезных свойств, например, они снижают уровень «плохого» холестерина, уменьшают риск возникновения атеросклероза, способствуют укреплению иммунитета, ускоряют регенерацию клеток, улучшая состояние кожи и волос, а также работу внутренних органов.

«

Лучше всего усваивается конъюгированная линолевая кислота, или КЛК, представляющая собой две связанные молекулы линолевой кислоты, относящейся к важнейшим для здоровья полиненасыщенным жирным кислотам Омега-6. Именно в такой форме она содержится в Nutrilite КЛК 500.\* Входящая в состав БАД конъюгированная линолевая кислота на 100% натурального происхождения. Она получена из растительного масла и не содержит ГМО, красителей, консервантов, глютена и лактозы. КЛК – одна из самых полезных Омега-6 кислот, она играет важную роль в поддержании нормального функционирования человеческого организма. Кроме того, в сочетании со сбалансированным рационом и физическими упражнениями конъюгированная линолевая кислота способствует улучшению фигуры, уменьшению количества жировых отложений, и в том числе увеличению мышечной массы у тех, кто активно занимается физическими нагрузками.

»

6. Готовьте еду правильно! В блюдах, приготовленных на гриле или на пару, сохраняется почти в два раза больше витаминов и микроэлементов, чем в отваренных. А жарка, особенно во фритюре, не только лишает продукты полезных веществ, но и увеличивает их калорийность в два-три раза. Кроме того, с продуктами-фри мы поглощаем огромное количество вредных жиров. Если долго жарить картофель-фри на самом хорошем растительном масле, ничего полезного в нем не останется.

7. Ограничьте потребление сахара и соли. Как показывает статистика, в рационе современных людей их значительно больше, чем требуется. Отсюда и лишний вес, и различные проблемы со здоровьем.