



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



ШАГИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:



ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО!

Важно научиться планировать свое меню, начиная с овощей



КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС.

Физическая активность должна соответствовать калорийности потребляемой пищи (больше съел — больше двигайся)



ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО.

Помните, чувство насыщения наступает через 20–30 мин. после приема пищи. Не перекусывайте на ходу, не ешьте «за компанию»



ОБОГАЩАЙТЕ РАЦИОН

клетчаткой, чем больше — тем лучше. Это свежие овощи, зелень, фрукты, неочищенные злаки, отруби



НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ

от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно



ПЕЙТЕ ВОДУ. Рекомендуемая норма воды — 30 г на 1 кг идеального веса тела, с учетом продуктов питания, физической активности, температуры воздуха



ВАРИТЕ, запекайте, готовьте на гриле, удаляйте видимый жир из мяса, супов



ЗАМЕНИТЕ чистый сахар на ягоды, фрукты, сухофрукты



ИСПОЛЬЗУЙТЕ йодированную соль не более 5–6 г в день



НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРИЕМОМ ПИЩИ.

Отложите телефон, он отвлекает и забирает у нас настоящее удовольствие. Вспомните народную мудрость: «Когда я ем, я глух и нем»

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ
ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б
ТЕЛ.: 377-300, **ПРИ СЕБЕ**
ИМЕТЬ: ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ