##  Основы и польза Правильного Питания.

В последние годы вести здоровый образ жизни стало очень популярно, что не может не радовать. В основу здорового образа жизни входят три основы: здоровое сбалансированное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек. Пока что мы разберём первую основу.

Многие девушки и женщины путают правильное питание с низкокалорийной диетой, а потому сильно вредят своему здоровью из-за незнания основ. Как всем известно, только здоровый человек может быть красивым. Это уже канон красоты современности: «Есть здоровье – придёт и красота». Но если поставить на первое место красоту, то со временем здоровье ухудшиться, а с ним увянет и красота. Так что диеты ни в коем случае не работают: здоровье ухудшается, вес возвращается, настроение портиться….

Правильное питание же – это питание, где организм получает все необходимые ему питательные вещества для поддержки жизни и здоровья.

Для начала отметим позитивные улучшения даже после нескольких дней ведения правильного питания:

1. *И так первое - это улучшение обмена веществ. Что напрямую влияет на снижения веса. Питание с высоким содержанием цельных продуктов и низким содержанием обработанной и нездоровой пищи, безусловно, будет способствовать поддержанию здорового веса.*
2. *Снижение уровня холестерина и кровяного давления. Исследования показывает, что профилактика развития болезней сердца является достаточно эффективной, и рекомендуют включать в меню цельнозерновые продукты, овощи, фруктов, а также снизить потребление сахара, соли и насыщенных жиров.*
3. *Чистая кожа. Введение в рацион здоровой пищи поспособствует улучшению цвета кожи и появлению естественного, здорового румянца, что позволит хорошо выглядеть даже без макияжа.*
4. *Стройное подтянутое тело. Конечно, то, как выглядит ваше тело зависит от типов тренировок и их регулярности, однако питание также играет огромную роль.*
5. *Повышение уровня энергии. Одной из причин низкого уровня энергии является плохое питание. Если вы часто ощущаете усталость и сонливость вне зависимости от того, сколько времени спите, попробуйте перейти на здоровую пищу. Это поможет повысить уровень энергии и лучше себя чувствовать.*
6. *В процессе правильного питания наш организм получает все необходимые элементы и витамины, а соответственно улучшается здоровье, состояние ногтей и волос, цвет и состояние кожи.*

Надеюсь, что после этого вам всё-таки захочется перейти на здоровое питание.

А теперь перейдём к самим правилам правильного питания.

1. «Мы то, что мы едим» - гласит давняя пословица. И правда ведь, когда в организм попадает пища, то он расщепляет её и переносит в кровь, а из крови эти вещества попадают в клетки, из которых и состоит наше тело.



Чтобы же изменить тело, нужно изменить пищу.

* *Для начала добавьте в свой рацион побольше овощей и фруктов. Они содержат большое количество минералов, витаминов и клетчатки, которая способствует снижению веса за счёт долгого переваривания.*
* *Пейте много воды, около 2 литров. Но именно чистой минеральной воды без примесей. От напитков лучше совсем отказаться, кроме чая и изредка кофе; также нужно пить свежевыжатые соки без сахара и различных добавок.*
* *Постарайтесь отказаться от жирного, мучного и слишком острого. Сладкое нашему организму необходимо, только не принимайте эти слова как руководство к действию. Это не значит, что торт с кремом или коробка конфет пройдут незамеченными вашим бдительным организмом, его обмануть невозможно. Под сладким подразумеваются мед, фрукты, горький шоколад и сухофрукты.*
* *Также важно соотношение БЖУ, то есть Белки, Жиры и Углеводы. Их должно быть столько, сколько нужно вашему организму. Для этого необязательно сидеть и считать сколько ,чего и где. Приблизительно вы знаете, что белки находятся в молочных продуктах, мясе, рыбе и т.д., а углеводы в кашах, хлебе и фруктах, жиры же в орешках, мясе, рыбе, маслах.*
1. Второе правило – это есть через каждые 2,5 – 3,5 часа, ведь примерно через такой промежуток времени организм действительно нуждается в еде. Конечно, у каждого организма свои потребности, поэтому просто ешьте тогда, когда хотите, и прекращайте, когда уже чувствуете лёгкую сытость.
2. Не кушайте поздно ночью, и обязательно завтракайте. Кто завтракает, потребляет меньше ккал за день, чем тот, кто не делает этого. На ночь же просто не стоит нагружать желудок.
3. Слушайте своё тело. Иногда ваш организм совсем не требует впихиваемую вами в себя кашу, а хочет немного сыра. Или иногда он совсем есть не хочет, пусть по плану и нужно, а просто хочет воды.

 Так что, дорогие, делайте свои выводы и переходите на здоровое питание.

 **Здоровья и счастья вам.**