Правильное питание

Что такое ПП и как оно влияет на качество нашей жизни?
Все хотят жить долго и иметь красивый вид и при этом вкусно покушать. Но не все лакомство, то полезно. Например, всеми любимая быстрая еда. Гамбургеры, картошка фри, жареные куриные крылышки - это невероятно вкусно, но ужасно вредно.

Давайте разберем, почему это вредно и как найти альтернативу.  Ведь приготовленное блюдо на скорую руку, это не всегда вредно. Можно приготовить авокадо тост за пять минут, но это не сравнится по калориям с едой в коробочках.

Фастфуд - это зачастую транс жиры, которые плохо усваиваются нашим организмом.  Жиры оседают, не только в подкожных слоях нашего организма, но и со временем обволакивают каждый наш орган. Ухудшается кожа лица, появляются угри, всеми ненавистный целлюлит, кожа становиться дряблой и обвисшей. Что даже звучит ужасно. Представьте, как это выглядит. Смотря в зеркало, человеку перестает, со временем, нравится его отражение. Это негативно сказывается на настроении, отражается на работе, ухудшает взаимоотношения с родными и близкими. Действительность перестает удовлетворять.

Здоровый образ жизни предполагает качественный и долгий жизненный путь. Уменьшает риск сердечнососудистых заболеваний. Уходит лишний вес. Начинает хорошо работать эндокринная и половая система. Что очень хорошо влияет на кожу лица.  У мужчин повышается потенция. Ваш сон будет намного продолжительней. Вы не будите чувствовать тяжесть после каждого приёма пищи. Появится море энергии. Настроение улучшится просто в разы.  Плюсов хоть отбавляй!

Но многих пугает, то, что полезная еда это не так вкусно как полуфабрикаты. Это большое заблуждение. Сейчас во всемирной паутине можно найти безграничное множество рецептов аппетитных и несложных, в приготовлении, завтраков, обедов и ужинов.  Не стоит лениться, нужно немного уделить времени поиску подходящих для вас ресурсов с рецептами. И из любимых ваших продуктов, приложив немного усилий можно приготовить шикарный, а главное мега полезный обед.

Так что гугл, как говориться в помощь!