

# РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Правило № 1.** Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

**Правило № 2.** Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ.

**Правило № 3.** Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

**Правило № 4.** Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

**Правило № 5.** Не забывайте о белковой пище.

