

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Пища должна быть свежей;
- Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
- Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
- Ограничение в питании;
- Определенное сочетание продуктов. Пелься есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
- От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

