

Составляющие ЗОЖ



- Рациональное питание



- Режим дня



- Спорт (регулярные физические нагрузки)



- Отказ от вредных привычек



- Личная гигиена



- Психогигиена, хорошее настроение



«Золотые» правила питания

1. Главное – не пере едайте!
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Воздерживайтесь от жирной пищи.
4. Остерегайтесь острого и соленого.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно!
6. Ешьте больше овощей и фруктов.

Внимательно читайте состав продуктов!

Остерегайтесь :

1. Консервантов (обозначение Е 100 и т.д.)
2. Глутамата Натрия—усилителя вкуса и аромата
2. Пальмового масла
3. Растительного жира
4. Модифицированного крахмала
5. ГМО

Особо вредные и запрещённые пищевые добавки Е по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ:

Е 102; Е 104; Е 110; Е 120; Е 121; Е 122; Е 123; Е 124; Е 127; Е 128; Е 129; Е 131; Е 132; Е 133; Е 142; Е 151; Е 153; Е 154; Е 155; Е 173; Е 174; Е 175; Е 180; Е 214; Е 215; Е 216; Е 217; Е 219; Е 226; Е 227; Е 230; Е 231; Е 233; Е 236; Е 237; Е 238; Е 239; Е 240; Е 249 ... Е 252; Е 296; Е 320; Е 321; Е 620; Е 621; Е 627; Е 631; Е635; Е 924 а-в; Е 926; Е 951; Е 952; Е 954; Е 957.