Здоровое питание —

и пол



жизни

 Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной сердечно - сосудистой систем и преждевременного старения.

 Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависимые от питания, формируются развиваются в средние годы активной жизни в 30–50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания — переедание, избыточное потребление жиров сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание

взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

***Мы призываем Вас задуматься о своём питании.***

***Обратите внимание на свой рацион сегодня,***

***все сделанные вложения вернутся к Вам в виде***

***сэкономленных на посещении врачей денег и времени.***