

## **Принципы правильного питания**

**Правильное питание базируется на следующих принципах:**

1. **Разнообразие рациона.** Чтобы снизить вес, не нужно питаться только кефиром и огурцами! Меню должно быть вкусным, полезным, разнообразным.
2. **Дробность питания.** Суточную норму калорий необходимо разделить на три основных приема пищи и один - два перекуса. Завтрак – 30%, обед – 35%, ужин – 25%, два перекуса – 10%. Бывают случаи, когда человеку показано строгое трехразовое питание, например при нарушениях углеводного обмена, при инсулинорезистентности. А в некоторых случаях, таких как синдром усталых надпочечников, необходимо пятиразовое питание, голодание принесет больше вреда, нежели пользы.
3. **Большая часть меню должна приходиться на натуральные продукты,** без искусственных добавок, сахара и подсластителей.

При этом рацион должен вписываться в нормы по калорийности, белкам, жирам, углеводам, если у вас, помимо перехода на правильное питание стоит задача скорректировать вес.

**Есть еще несколько принципов, которые помогут изменить ваш рацион в лучшую сторону:**

- пить достаточное количество (не менее 2-х литров в день) чистой воды;
- кушать тогда, когда начал испытывать голод – это очень важно, питаться именно по голоду, желательно без перекусов, для профилактики инсулинорезистентности, идеально – трехразовое питание;
- хорошо пережевывать каждый кусочек, и даже более того, есть медленно, осознанно, жевать отложив вилку;

- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя, желательнее поставив обе ноги на пол;
- активно двигаться на протяжении дня – минимум 10000 шагов в день никто не отменял;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- употреблять больше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде;
- хотя бы 2 раза в неделю употреблять рыбу для получения Омега 3 жирных кислот из пищи.



Источник:

<https://vkusvill.ru/media/journal/osnovnye-printsipy-pravilnogo-pitaniya.html>