



Станислав Лекаревский

Здоровое питание

Как начать правильно питаться



12+

Станислав Лекаревский

**Здоровое питание. Как
начать правильно питаться**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лекаревский С. А.

Здоровое питание. Как начать правильно питаться /
С. А. Лекаревский — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В книге пойдёт речь об основных моментах правильного питания - питание правильное и неправильное, как начать правильно питаться, рекомендации по правильному питанию, меню правильного питания и т.д.

Содержание

Питание правильное и неправильное	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Раннее утро. Человек еле открывает глаза. Первый шаг дается с трудом. А подъем – это вообще целое достижение. От звонка будильника до первого шага с постели проходит минут пятнадцать. Наверное, Нил Армстронг быстрее сделал свой первый шаг по поверхности Луны, чем это происходит у человека, разбуженного часов в пять-шесть утра. Но все меняется в нем после утренней чашечки кофе или чая с бутербродом. Откуда-то берется бодрость духа и приподнятое настроение. Или, например, человек с признаками ожирения может есть в разы меньше, чем тощий, но все равно набирать молниеносно свой вес. Все это влияние на организм пищи, которую мы потребляем. Во многом, наше настроение и здоровье зависит от пищи, которой он питается. Если дальше пойти, то можно вывести теорию о том, что правильное питание – залог хорошего здоровья. Но эта теория слишком обобщена. Будем разбираться.

Питание правильное и неправильное

По общему убеждению учёных, главным принципом правильного питания является поступление в организм человека всех веществ и микроэлементов в том количестве, которое требуется ему для обеспечения оптимальных условий для жизнедеятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.