

image not found or type unknown



Еда для меня это то, чем я питаюсь, набираю энергию за счет него.

Еда это очень важная составляющая потребность в нашей жизни. Мы едим для того что бы поддерживать наше тело в хорошем состоянии. А нехватка пищи в организме могут привести таким болезням как истощение организма, к психическим болезням, таким как депрессия и апатия. Это очень плохо влияет на здоровье. Так что не ходите голодными!

Но, однако, переедание тоже не приносит никакой пользы. В наше время с перееданием время от времени сталкиваются все, особенно в тех странах, где очень хорошо развит Fast food. Нездоровая высококалорийная еда такие как: бургеры, пончики, пиццы очень плохо влияют на организм.

\*Признаки переедания:

- Привычка есть, даже когда вы не голодны
- Неприятные ощущение в животе после еды: дискомфорт, тяжесть, метеоризм (вздутие).
- Атак же перечисленные симптомы-депрессия, снижение работоспособности, тревожность.
- Вес тело увеличивается или постоянно колеблется.

В таком случае нужно сразу перейти на диету, т.е заняться здоровьем и правильно питаться.

Здоровое питание -это питание, который обеспечивает рост и нормальное развитие. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями уменьшает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение сердечно-сосудистые заболевания, диабет повышенное давление и рак.

И как говорится: Будешь правильно питаться-со здоровьем будешь знаться!