

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИМЕТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС



Сила воли, внутренняя убежденность в необходимости соблюдения советов по питанию и физической активности очень важны для поддержания своего веса в норме.



МОГИЛЕВ 2013г.

~ Соблюдать режим питания, питаться 4-5 раз в день. Питание должно быть



разнообразным.

~ Не отказываться от завтрака.

~ Откажитесь от перекусов. Не ешьте за «компанию», если нет аппетита.

~ Употребляйте ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов.

~ Ограничьте потребление сахара, легко усвояемых углеводов (мучные продукты, сладости).

~ Ограничьте потребление животных жиров (жирные сорта мяса, колбасные изделия, сало, копчености).

~ Увеличьте потребление морепродуктов.

~ Ужинайте не позднее, чем за четыре часа до сна.

~ Соблюдайте оптимальную физическую нагрузку. Ежедневно занимайтесь не менее 30 минут. Лучше отдавать предпочтение умеренным нагрузкам: ходьбе, плаванию, езде на велосипеде.



ТИРАЖ 1000 ЭКЗ.

