Тема: Путь к здоровью.  
Сделано Киричук Глебом и Аргунов Дмитрием

Мало кто может похвастаться нормальными приемами пищи в рабочий день. Многие не завтракают, чтобы экономить время, быстро перекусывают сдобой в обед, и наедаются за целый день вечером, сидя у телевизора.

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать несколько правил:

### Больше овощей

### Не пропускать приемы пищи

### Не пропускать приемы пищи

### Правильное питание начинается с мыслей

### Правильное распределение калорий

1. [для худеющих](https://general-food.ru/stati/effektivnaya-dieta-7-dney-dlya-pokhudeniya/) дневная норма должна равняться 1300 ккал;
2. для тех, кто хочет сохранить вес — около 1500 ккал;
3. для набора веса стоит увеличить свой рацион до 2000 ккал в день.

### https://general-food.ru/stati/Картинки%20для%20блога/47.jpg

### Что может принести употребление пищевого мусора?

Кроме ожирения неправильное питание может привести к ряду неприятных, и даже смертельных болезней, таких как рак, стенокардия, варикоз и болезни сердца.



**Также нужно знать что!**

Существует ошибочное мнение, что правильное питание невкусное и быстро приедается. Есть очень много вариантов приготовления вкусных блюд, без использования излишков транс-жиров и вредных добавок. Если использовать специи и собственноручно сделанные заправки для салатов или блюд из мяса — даже обычная куриная грудка не надоест, и порадует вкусовые рецепторы.

Важно понимать, что большинство неправильных привычек формируется от стресса. Еда является самым простым способом получить необходимую энергию. Но не хуже можно зарядиться и от прогулки на свежем воздухе. Нужно находить несколько минут для релаксации или медитации, которые не дадут заедать плохое настроение. Радости не только в холодильнике, и это нужно понимать на пути к здоровому образу жизни.

