

3 закона здорового питания



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, возникает ожирение



Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным – 55-60% - углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры



Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

