



# ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ:

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, УМЕРЕННЫМ, СБАЛАНСИРОВАННЫМ!  
В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗАВТРАК!**

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ



- Чистая вода
- Запекание, отваривание продуктов
- 500 грамм овощей и фруктов ежедневно
- Цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, бурый рис, пшено, хлеб грубого помола, киноа, булгур)
- Нежирное мясо и птица
- Жирная рыба (2-3 раза в неделю)
- Бобовые, грибы и орехи, сухофрукты

## ОГРАНИЧИТЬ

- Сладости (в том числе сладкие газированные напитки)
- Соленые продукты (не досаливайте готовую пищу!)
- Жиры (жирное мясо, сало, жирные молочные продукты)
- Алкоголь (безвредных доз алкоголя не существует)



**ПОДРОБНЕЕ  
НА ПОРТАЛЕ ЗОЖ55**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**