

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/86433>

Тип работы: Статья

Предмет: Химия

Оздоровительное питание 3

Список литературы 5

Оздоровительное питание

Ключевые слова: оздоровительное питание, здоровый образ жизни, диета, лечебные средства.

Keywords: health food, healthy lifestyle, diet, medicines.

Аннотация: Оздоровительное питание в современном мире набирает большие обороты. С его помощью можно поправить свое здоровье, победить многие заболевания и улучшить своё качество жизни. Для того, чтобы не навредить своему организму, нужно хорошо ориентироваться в ассортименте продуктов и их влиянии на организм.

Abstract: Health food in the modern world is gaining momentum. With its help, you can improve your health, defeat many diseases and improve your quality of life. In order not to harm your body, you need to be well oriented in the range of products and their impact on the body.

Здоровое питание несовместимо со строгими диетическими ограничениями, недоеданием и длительным голоданием. В оздоровительном питании речь идет скорее о том, чтобы за счет хорошего питания чувствовать себя великолепно, иметь оптимальные запасы энергии, улучшать свое здоровье и стабилизировать настроение [1].

Ниже приведены интересные наблюдения и полезные факты, доказанные научно. При планировании рациона нужно ориентироваться на собственные потребности и отталкиваться от своего состояния здоровья. Чтобы спланировать меню при серьезных заболеваниях, нужны советы лечащего врача. Стоит заметить, что сегодня можно встретить довольно много явно противоречивых данных о питании. Например, один диетолог говорит об однозначной полезности определенного продукта, другой эксперт приводит совершенно противоположные факты. Лучше обращать внимание на проверенные общепринятые нормы, избегая путаницы и без труда создавая вкусное, разнообразное и

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция "Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни" / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. - М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. - 204 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с
3. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 с.
4. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/86433>