

День здорового питания и отказа от излишеств в еде впервые отметили в 2011 году как альтернативный русский ответ американскому «дню обжорства» — Национальному дню, когда можно есть то, что хочется. Праздник напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности. Уже банальной стала фраза: «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть. По данным Института питания, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска сердечно-сосудистых онкологических заболеваний, возникновения И сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. А все с нашего невнимания начинается К рациону, переедания несбалансированного состава меню. Будьте внимательны к себе и своему питанию! Мы порой едим не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не можем найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: любви. безопасности, В эмоционального удовлетворения. Избавиться же от лишних килограммов хочется быстро и без затраты усилий.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм