

### Принципы здорового образа жизни:

1. Пить воду 1,5 – 2 литра ежедневно.
2. Исключить алкоголь и курение.
3. Ограничить потребление соли.
4. Ограничить потребление легких углеводов: хлеб, булка, сдоба, сахар, пирожное, торт, сладкое. (можно мёд).
5. Ограничить потребление жиров: сало, сливочное масло, жирное мясо, майонез.
6. Исключить «фаст фуд» ( чебуреки, фаготтини, бургеры и др.)
7. Употреблять кисломолочные продукты.
8. Увеличить потребление растительной пищи: каши, овощи, фрукты.
9. Пищу варить, тушить, запекать. Не жарить.
10. Употреблять белковые продукты: мясо, рыба, курица, сыр, творог.
11. Кофе и черный чай не крепкий не более 1 раза в день, более предпочтителен зеленый чай.
12. Режим питания: завтрак - 40 %; обед - 40%; ужин – 20% не позднее 19.00.
13. Рациональный режим труда и отдыха: сон не менее 8 часов, исключение ночных смен, прогулки на свежем воздухе: лес, парк (не менее 1 часа в день).
14. Ограничение сидячего положения (2 часа сидеть – 30 минут ходить).
15. Занятия физкультурой ежедневно: утренняя зарядка, водные процедуры, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание.
16. Избегать стрессов.