

# ПОДДЕРЖИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## РАЗУМНО ПИТАЙСЯ

Ежедневно употребляй 500 гр. овощей и фруктов

Ешь цельнозерновые крупы, рыбу, мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка)

Откажись от сладких газированных напитков, конфет, печенья

**Не злоупотребляй алкоголем**

Ограничь употребление соли, специй, животных жиров

Попробуй на десерт сухофрукты, морсы, орехи

**Туши, отваривай, запекай блюда**

Питайся дробно 5 раз в день небольшими порциями

Пей больше чистой воды

## ВЫСПАЙСЯ

Соблюдай режим дня

**Проветривай комнату перед сном**

Уделяй на сон 8-10 часов в сутки  
(в зависимости от возраста)

