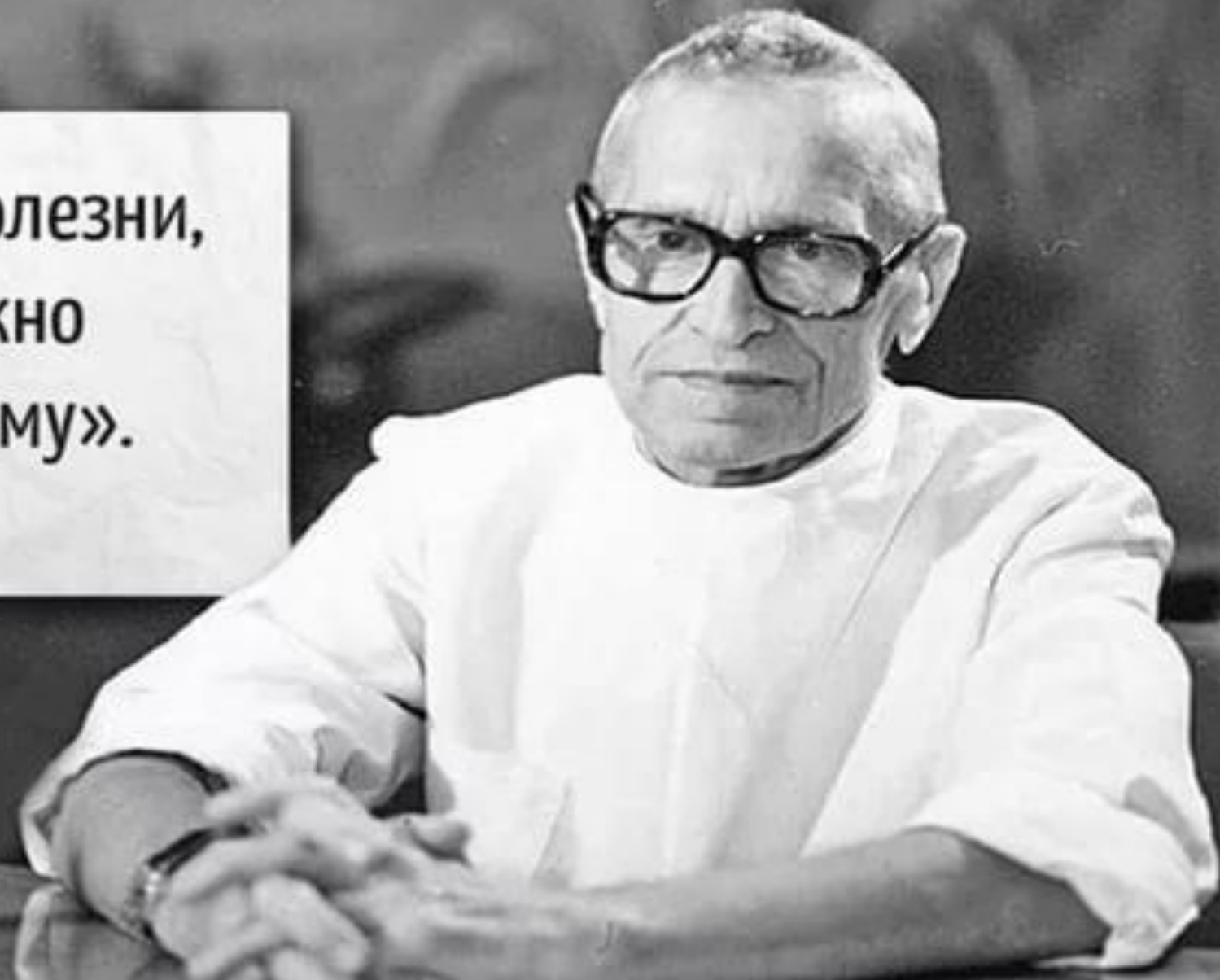
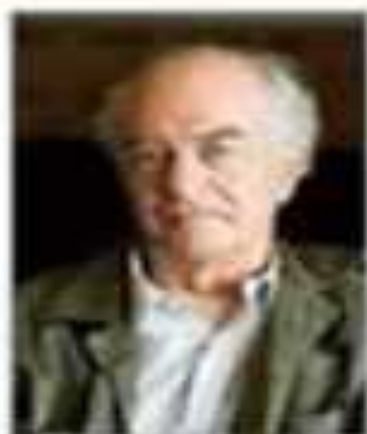




«Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно
добывать самому».

Николай Амосов





Лайнус Полинг (дважды лауреат
Нобелевской премии):

„ Здоровым организмом можно считать
только тот, у которого все ферментные
системы находятся в хорошо
сбалансированном виде. Наступит
время, когда врач будет лечить не
язву, артрит или гемморой (что
является лишь следствием), а
первопричину - дефицит магния,
калия, селена ... ”





Рациональное Питание

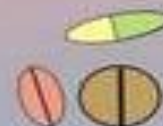


1. Курение

Искоренение Вредных привычек



2. Алкоголь



3. Наркотики



Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха





Каждый
Наполняет себя сам



Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания



В ИЗБЫТКЕ:
Жиры, углеводы,
вредные вещества,
образующиеся в
результате приготовления
пищи, соль.

В НЕДОСТАТКЕ
Витамины, минералы,
белки, аминокислоты,
клетчатка, вода,
растительные
масла.



Дефицит основных витаминов 56-58%

Дефицит витамина С 80%

По данным Института питания РАМН

Рациональное питание

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Разнообразие



Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?





50 кг в день!!!





доктор Уоллак



- Каждое животное и человек, умершие естественной смертью, умирают от неполноценного питания, т. е. вследствие дефицита питательных веществ». Для полноценной жизни Вам необходимо 90 пищевых добавок: 59 минералов, 16 витаминов, 12 основных аминокислот и протеиносодержащих белков, 3 основных жирных кислоты. Не инвестируя в самого себя, Вы инвестируете в благосостояние и улучшение жизни докторов медицины. **Делайте выводы.**



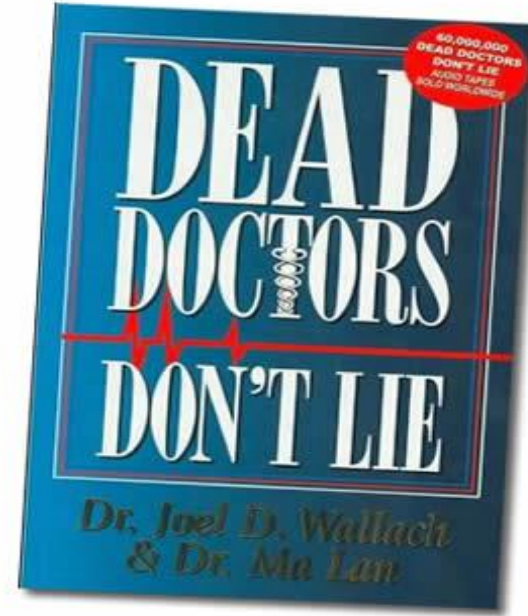
60 Минералов

- Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, хлорид, сера, кобальт,
- медь, алюминий, мышьяк, барий, бериллий, бор, бром, углерод, йод,
- железо, марганец, селен, цинк, церий, цезий, хром, диспрозий,
- эрбием, европий, гадолиний, галлий, германий, золото, гафния,
- гольмия, водород, лантан, литий,
- лютеций, молибден, неодим,
- никель, ниобий, азот, кислород, празеодим, рений, рубидий, самарий,
- скандий, диоксид кремния, серебро,
- стронций
- тантал
- иттербий,
- тулий,
- олово, титан, ванадий, иттербий, иттрий,
- циркони



- 2-3 Важнейшие Омега жирные кислоты Омега 3, Омега 6, Омега 9 –
- 16 Витаминов А, В1, В2, В3, В5, В6, В12, С, D, Vitamin К, Биотин, Холин, флавоноиды (биофлавоноиды), фолевая кислота, инозит
- 12 аминокислот Валин, лизин, треонин, лейцин, изолейцин, триптофан, фенилаланин, метионин, гистидин, аргинин, таурин, тирозин





- **Помните: каждый раз, когда вы хотя бы один день не принимаете витамины и минералы, вы укорачиваете свою жизнь на несколько часов или даже дней. Подумайте над этим и будьте здоровы!**

Здоровая страна

- Если каждый человек будет вести здоровый образ жизни, то вся страна будет здорова.

