

Следите за своим весом.
Ожирение – причина многих болезней. Следите за Вашим рационом, не пере едайте и питайтесь правильно!



Конечно же, это далеко не все, что нужно, чтобы выглядеть и быть здоровым. Но это, как говорится, 4 кита. Если Вы будете придерживаться хотя бы этих правил, то будете чувствовать себя заметно лучше.



Правильное питание - залог здоровья

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.
Джон Леббок



Организация

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 561

г. Екатеринбург
Ленинский район
улица Чкалова 117 а

Телефон: 240-27-56

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский
сад № 561



Г. Екатеринбург, 2016

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Раздражительность

Не зря говорят, что толстые люди очень добрые. Нет, конечно же, я не призываю Вас набирать вес, но в этом есть своя правда. Дело в том, что при недоедании наш организм не получает необходимые ему элементы, соответственно, мозг тоже. Отсюда раздражительность, нервозность и даже депрессии.



Желание «пожевать»

Никогда не замечали, что Вам постоянно хочется что-то пожевать? Хоть семечки, хоть сухофрукты? Это тоже последствия неправильного питания. Это, так называемые, пустые калории. Они содержатся во фруктах, сладостях.



Упадок сил

Если Вы неправильно питаетесь, то рано или поздно начнете замечать постоянную усталость. Ведь если организм постоянно не получает полезные вещества, то он «ищет» их в своих запасах. Раздражительность тоже сказывается, ведь это серьезная нагрузка.



Болезни

Помимо всего прочего, неправильное питание может привести к ряду серьезных болезней, например, гастриту или сахарному диабету, или же к язве. Будьте внимательны, относитесь к своему организму с заботой! Прочие неприятные не мелочи. Головная боль, сухая или жирная кожа, прыщи, псориаз... И это далеко неполный список! Все это может являться следствием именно неправильного питания!



Есть несколько простых истин, правил, которые помогут Вам сохранить свое здоровье на должном уровне:

Отдыхайте. Труоголики страдают многими заболеваниями – от бессонницы до нервных расстройств. Любите себя! Отдыхайте, когда это необходимо, балуйте себя маленькими развлечениями, такими как поход в кино, катание на роликах или коньках и просто прогулка по городу, а лучше, лесу!

Правильно планируйте свое время. Давным-давно научно доказано, что «совы» чаще страдают расстройством нервной системы, например, шизофренией, нежели жаворонки. Бодрствуйте днем, а спите – ночью!

Вредные привычки – это плохо. Не нужно забывать детский стишок «Что такое хорошо, а что такое – плохо?». Я напоминаю Вам, что вредные привычки – это плохо. Постарайтесь ограничить себя в употреблении алкоголя, бросьте курить.

