



Что важно помнить о питании при ожирении

- Диеты не работают в долгосрочной перспективе! Вес вернется, как только вы прекратите соблюдать модные диеты.
- Важно постепенно, но навсегда перестраивать свои пищевые привычки и отношение к еде, чтобы не только снизить вес, но и удержать достигнутые результаты.
- Важно питаться регулярно и не голодать. Недопустимо не есть целый день и затем наесться на ночь! Прием пищи вечером — не позднее чем за 3 часа до сна.
- Уменьшите объем привычной порции.
- Снизив калорийность, необходимо сохранить многообразие и полноценность рациона.
- Если испытываете жажду – пейте воду, а не сладкие напитки!
- Не заедайте проблемы или усталость.
- Исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров, добавленных сахаров и соли!
- Заведите дневник питания, как метод самоконтроля, который поможет оценить и скорректировать рацион.



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

