|  |
| --- |
| ***МАГИЯ ЦВЕТА***92705213_large_3459_362072080550494_724460548_n.jpg***ЦВЕТ ПОСУДЫ И АППЕТИТ***   Посуда **белого** цвета считается самой популярной, но и самой же опасной для тех, кто хочет,похудеть  Посуда **розового**, фисташкового и **оранжевого** цветов - для тех, кто не мучается проблемой ограничения себя в еде. Розовый, фисташковый и оранжевый цвета стимулируют выделение желудочного сока и повышают аппетит.   Посуда **красного**цвета вообще под запретом на кухне для тех, кто боится набрать лишний вес. Посуда **желтого**цвета создает противоречивый результат. С одной стороны, желтый цвет позволяет быстрее насытиться пищей, с другой – усиливает аппетит. Рекомендуется использовать такие тарелки под первые блюда.Посуда **голубого** цвета считается нейтральной. Поскольку голубой цвет не вызывает аппетита, тарелки в этом цветовом решении можно использовать и для первых, и для вторых блюд.    Посуда **черного**, **сиреневого** и **синего** цветов смотрится довольно интересно на кухне, а пища, положенная на нее, выглядит не очень аппетитно, что способствует снижению употребляемых порций. Посуда **болотного** цвета является лучшим решением для тех, кто хочет похудеть. **В данном буклете собраны советы для поддержания здоровья учителя.**http://moyschool3.68edu.ru/image/1.JPG**Юридический адрес школы:**393 191 Тамбовская область, город Котовск, улица 9-ой Пятилетки, дом 5а – 1 корпус, улица Колхозная, дом 5 - 2 корпус, улица Посконкина, дом 34 – 3 корпус.**Телефон** (47541)4-66-48**e-mail:**  School3Kotovsk@rambler.ruhttp://moyschool3.68edu.ru/images1/4%20school%20foto.JPG |
| Мастер класс учителя физической культурыПалий Ларисы Викторовны**Раздел**: Здоровое питание10444.detailed.png |
| Врач и писатель А.П.Чехов вывел гениальную формулу рационального питания. Ее смысл в следующем: если ты встал из-за стола голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, ты объелся. А если ты объелся, значит, ты отравился. Разве можно лучше этого что-нибудь придумать?Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо правильно питаться. Правильное питание способно предотвратить болезни, но не способно их лечить. Огромное значение имеет содержание в пище витаминов, белков, жиров и углеводов. Нужно помнить, что переедание вредит здоровью**Таблица идеального сочетания веса и роста**x_45019b17.jpg**"Избыток пищи мешает тонкости ума".****Сенек** |
| **Если вы решили поменять свою жизнь и заняться своим здоровьем, но не знаете, с чего начать — начните с питания**. А именно — составьте себе план здорового питания на неделю. Продержитесь неделю и поймете, что так можно питаться всю жизнь. Здоровое питание на каждый день составляется довольно просто: нужно подобрать рацион так, чтобы в нем присутствовали все необходимые организму вещества, не было излишка углеводов, жиров и вредных веществ, и пища принималась в правильное время. **Схема здорового питания на неделю такова**:* каждый день — много овощей и как минимум 2 фрукта;
* каждый день — злаки, крупы, картофель, бобовые, орехи или макароны;
* каждый день — кисломолочные продукты;
* один раз в неделю — мясо;
* 2-3 раза в неделю — мясо птицы;
* 1-2 раза в неделю — грибы;
* 4-5 раз в неделю — рыба;
* 1 день в неделю можно устроить разгрузочный — на яблоках, овощах или на кефире;
* завтрак — в течение 1 часа после пробуждения, он должен быть сытный, белково-углеводный;
* обед — обязательно с супом; на второе — белковая пища и клетчатка;
* ужин — легкий, нежирный, как минимум за 3 часа до сна;
* между приемами пищи можно перекусывать овощами, фруктами, сухофруктами, орехами или кисломолочными продуктами;
* газировку, растворимый кофе и соки в тетрапаках нужно заменить на компоты или морсы, натуральный кофе и зеленый чай и свежевыжатые соки;
* салаты заправляются оливковым маслом, яблочным уксусом, лимонным соком и травами;
* еда готовится только на растительном нерафинированном масле;
* соль и сахар — ограничить;
* питаться всегда примерно в одно и то же время, пить много воды.
 |
|  |