

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, работе, разговорах... Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.

2. Режим питания должен быть регулярным. Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.

3. Кушай сидя. Бывает, что очень спешишь, и думаешь всего лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.

4. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен и ничего не раздражает и не мешает кушать, приступай к еде.

5. Не передай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел. Пища не должна поступать в количестве более чем 75% от чувства полного насыщения. Ведь когда желудок наполнен до отказа, метаболизм функционирует неполноценно.

6. Старайся не есть пищу в холодном виде. Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию.

7. «Когда я ем, я глух и нем» - не болтай, пережевывая еду. Твои ощущения во время еды и твои мысли о том, какой пища имеет аромат, вкус и внешний вид принесут удовольствие и пользу от трапезы.

8. Не спеши, при приеме пищи, кушай не торопясь. Когда быстро заглатываешь еду, затрудняется процесс пищеварения. Пищу принимай небольшими кусочками, постепенно, пока не прожует предыдущий кусок.

9. Не кушай снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится. Это условие разрешается нарушить лишь в период тяжелых тренировок, когда организму необходим постоянный источник энергии. Но все равно, нужно дать фору желудку хотя бы двадцать минут – полчаса. В основном кушать стоит при первом же малейшем признаке голода.

10. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.