

# 12 золотых правил здорового питания, которые изменят твою ЖИЗНЬ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/12-zolotyh-pravil-zdorovogo-pitaniya-kotorye-izmenyat-tvoyu-zhizn/>

Для чего нужны правила питания? В современном мире они просто необходимы, так как под давлением рекламы, мы покупаем всё больше вредных и ненужных продуктов. Узнай о 12 правилах здорового питания, которые помогут тебе стать стройным и восстановить иммунитет. Также ты будешь всегда в бодром настроении и полон энергии, изменив свой образ жизни согласно этим пищевым нормам.

## 1. Ешь, чтобы жить

Еда – не цель, а средство для ее достижения. Употребляй только полезные продукты для приобретения необходимых физических и психических качеств. Это поможет тебе на пути к достижению действительно важной для тебя цели.

## 2. Аппетит выдумка.

Аппетит это результат распушенности человека. Большинство животных едят только тогда, когда чувствуют голод. А человек, избалованный изобилием, давно уже стал исключением из этого правила природы. В этой ситуации может помочь только самообладание, которое в скором времени освободит тебя от навязчивых пристрастий.

## 3. Сок жизни.

Все знают о том, что организм человека состоит из воды. И от ее количества и качества зависит метаболизм и не только. Необходимое количество воды для человека 30 мл на один килограмм веса. В жаркую летнюю пору количество потребления воды можно увеличить.

## 4. Твердая и жидкая пища

Слюна играет очень важную роль в процессе пищеварения. Для правильного и полноценного переваривания, твердую пищу пережевывай до состояния жидкой смеси со слюной. А жидкую (молоко, супы, борщи, компоты, чай так далее) не спеши глотать. Сначала нужно смешать пищу со слюной.

Нельзя запивать еду водой. Она только разбавит желудочный сок и не будет способствовать полноценному пищеварению.

## 5. Чувствуй вкус еды.

Никогда не спеши съесть побольше. Пища должна оставаться во рту до тех пор, пока ты чувствуешь ее вкус. Это позволяет получить максимум вкусовых ощущений из минимума пищи. Пользуясь этой техникой, ты сможешь наесться третьей частью привычного количества пищи. Это избавит тебя от переедания.

## 6. Сконцентрируйся на приеме пищи.

То, что делается без отвлечения внимания, выполняется более качественно. Не следует совмещать прием пищи с чем-либо, что отвлекает тебя. К примеру, когда ты ешь, не читай, не смотри телевизор и тем более не работай.

## 7. Не ешь перед сном.

Не ешь менее чем за 3-4 часа перед сном. Еда переваривается нормально, только пока человек двигается. Если же есть перед сном, то во время сна, процессы жизнедеятельности замедляются. Это приводит к застою и брожению пищи, увеличению объема кишечника и живота, возникновению заболеваний органов пищеварения и беспокойному сну. Утром из-за этого тебе будет трудно просыпаться.

## 8. Не насилуй себя!

Если ты решил изменить привычный рацион питания, то делай это постепенно, чтобы организм успел перестроиться. Не отказывайся от старых привычек сразу с помощью запретов. Это не приведет ни к чему хорошему.

## 9. Очищение организма.

Для сохранения здоровья нужно совершать специальное очищения организма. Если тебе позволяет здоровье, каждую неделю проводи полное голодание не менее 24 часов. В этот период все органы пищеварения хорошо отдыхают, самоочищаются и восстанавливаются. Делать это можно только под руководством специалистов, пройдя медицинский осмотр и получив консультацию.

## 10. Ты то, что ты ешь.

Организм формируется из того, что в него поступает. Уже многие из нас хотят быть здоровыми и хорошо себя чувствовать. Это стало по-настоящему модным. Управляя рационом питания, можно повлиять на формирование тела, состояние чувств, сознание и даже на судьбу.

**11. Ощелачивание организма.**

Множество болезней возникает из-за нарушения кислотно-щелочного баланса организма. Изменить это можно с помощью продуктов питания, которые помогут сдвинуть баланс организма в щелочную сторону.

**12. Индивидуальный подход.**

Выбирая режим и рацион питания, учитывай все принципы правильного питания, но не забывай ориентироваться прежде всего на хорошее самочувствие. При этом всегда руководствуйся интуитивным чувством здравого смысла.

Эти 12 правил правильного питания помогут тебе обрести легкость, похудеть, почувствовать себя лучше. Они будут действовать тогда, когда станут твоим образом жизни.