

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

# СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИМЕТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС



**Сила воли, внутренняя убежденность в  
необходимости соблюдения  
советов по питанию и  
физической активности очень  
важны для поддержания своего  
веса в норме**



МОГИЛЕВ 2013г.

~ Соблюдать режим питания, питаться 4-5 раз в день. Питание должно быть разнообразным.

~ Не отказываться от завтрака.



~ Откажитесь от перекусов. Не ешьте за «компанию», если нет аппетита.

~ Употребляйте ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов.

~ Ограничьте потребление сахара, легко усвояемых углеводов (мучные продукты, сладости).

~ Ограничьте потребление животных жиров (жирные сорта мяса, колбасные изделия, сало, копчености).

~ Увеличьте потребление морепродуктов.

~ Ужинайте не позднее, чем за четыре часа до сна.

~ Соблюдайте оптимальную физическую нагрузку. Ежедневно занимайтесь не менее 30 минут. Лучше отдавать предпочтение умеренным нагрузкам: ходьбе, плаванию, езде на велосипеде.

