



















ТУУРА ТАМАКТАНУУ ДЕН СОЛУКТУН БУЛАГЫ
ЗДОРОВОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание – это залог здоровья и долголетия. Оно обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, поддерживает его в тонусе и защищает от различных заболеваний.

Основными принципами правильного питания являются:

- Регулярность приема пищи (3-4 раза в день).
- Сбалансированность рациона (соотношение белков, жиров и углеводов).
- Умеренность в еде (не переедать).
- Выбор качественных продуктов.
- Питьевая вода (1,5-2 литра в день).

Важно также соблюдать режим дня, заниматься спортом и избегать стрессов.