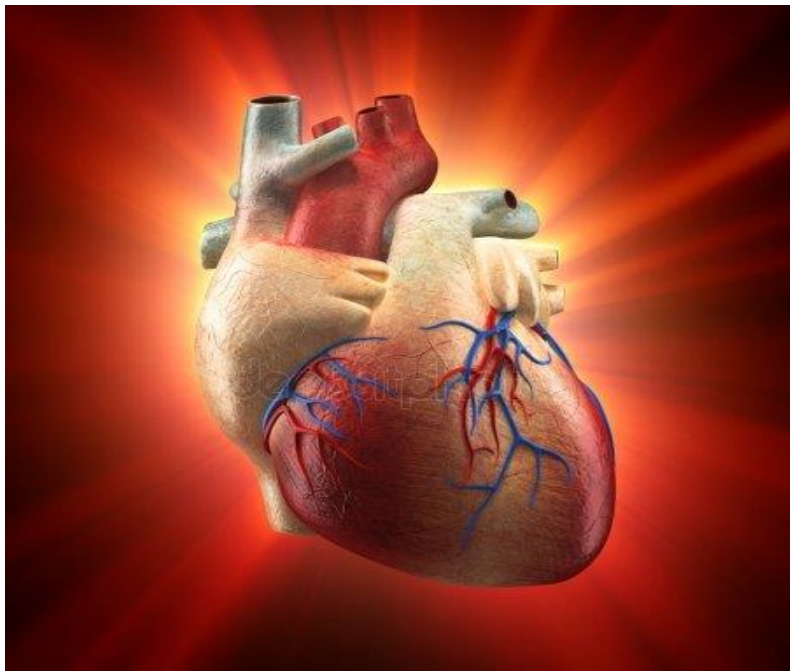


Питание для сердца





Сердце – это самый главный орган организма человека.

Это наш насос, который качает без отдыха кровь по всему организму. Если наше сердце устанет, мы заболеем.

Для того чтобы сердце работало в норме, нужно правильно питаться и соблюдать режим дня.



10 самых
необходимых
продуктов для
сердца.

1. Рыба жирных сортов- скумбрия, форель.



2. Овощи-брокколи, тыква, чеснок, спаржа.



3. Орехи – миндаль, грецкий орех. Но не больше одной горсти.



4. Злаки, бобовые культуры – рис, пшено, кукуруза, фасоль.

5. Ягоды и фрукты - яблоки, курага, гранат, вишня, черешня, малина, брусника.



**6. Темный шоколад-
снижает
«плохой» холестерин**



**7. Зелень и травы-
шпинат,
боярышник,
розмарин.**



8. Грибы.



9. Масло семени льна.



10. Горячие блюда – супы.

- Ребята, суп очень полезен для пищеварения. В мясном бульоне содержится полезный элемент – белок. Он способствует росту человека и укрепляет сердце. Поэтому детям необходимо кушать суп, чтобы вырасти сильными и красивыми.





Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.



Занимайтесь спортом - физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма. Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс — улучшит работу желудочно-кишечного тракта.



Закаляйтесь! – это укрепляет нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ.



Сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется.



Одним из основных аспектов здорового образа жизни является **ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**



Будьте здоровы!

