



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как бороться с перееданием



Полезные советы от главного внештатного специалиста по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксаны Драпкиной.

Канал главного внештатного специалиста Минздрава России по терапии и общей врачебной практике Оксаны Драпкиной





Не доедайте **всю еду** на тарелке,
если чувствуете, что уже насытились.



Регулярные **дробные приёмы пищи** позволят поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови и избежать чувства сильного голода.



Ешьте медленно. Организму
требуется **около 20 минут** для того,
чтобы почувствовать насыщение.



Выпейте стакан чистой воды
за 20-30 минут перед приёмом пищи.



Не совмещайте приём пищи с просмотром телевизора, чтением или работой.

Из-за этого человек не может контролировать процесс потребления еды и не замечает, что съедает больше положенного.



Заведите **пищевой дневник**.

Это поможет выявить причины, ведущие к перееданию.

Сообщите своим близким о своих планах, ведь гораздо легче питаться правильно при **поддержке** семьи и друзей.



Питайтесь **разнообразно**.
Важно, чтобы пища содержала
белки, жиры, углеводы и
необходимые микроэлементы.