

# 1 Регулярный отказ от завтрака

Может стать причиной раздражительности, увеличить риск появления головных болей и нарушения метаболизма

## Совет

Если после пробуждения вы не чувствуете голода, выпейте стакан воды или горячего чая



© АНО «Национальные приоритеты», 2022.  
Источник: Роспотребнадзор.

## 2 Ужины перед сном или ночью

Могут стать причиной проблем с пищеварительной системой

### Совет

ужинайте за 2–3 часа до сна и выбирайте блюда из мяса, бобовых, овощей, стакан кефира или натурального йогурта



© АНО «Национальные приоритеты», 2022.  
Источник: Роспотребнадзор.

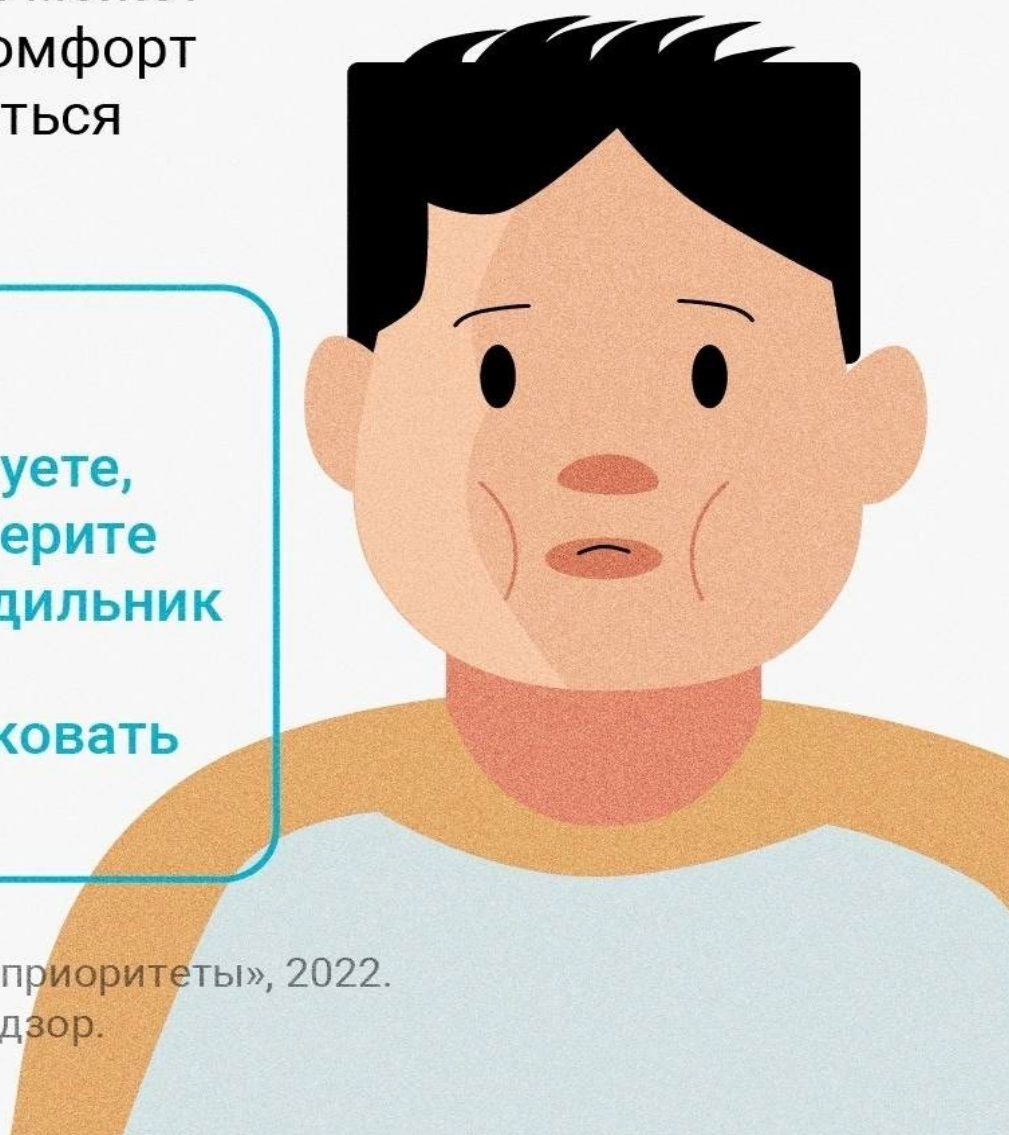
# 3 Всегда доедать до конца

Из-за переедания может возникнуть дискомфорт в животе и появиться лишний вес

## Совет

если вы чувствуете, что наелись, уберите остатки в холодильник или попросите официанта упаковать с собой

© АНО «Национальные приоритеты», 2022.  
Источник: Роспотребнадзор.



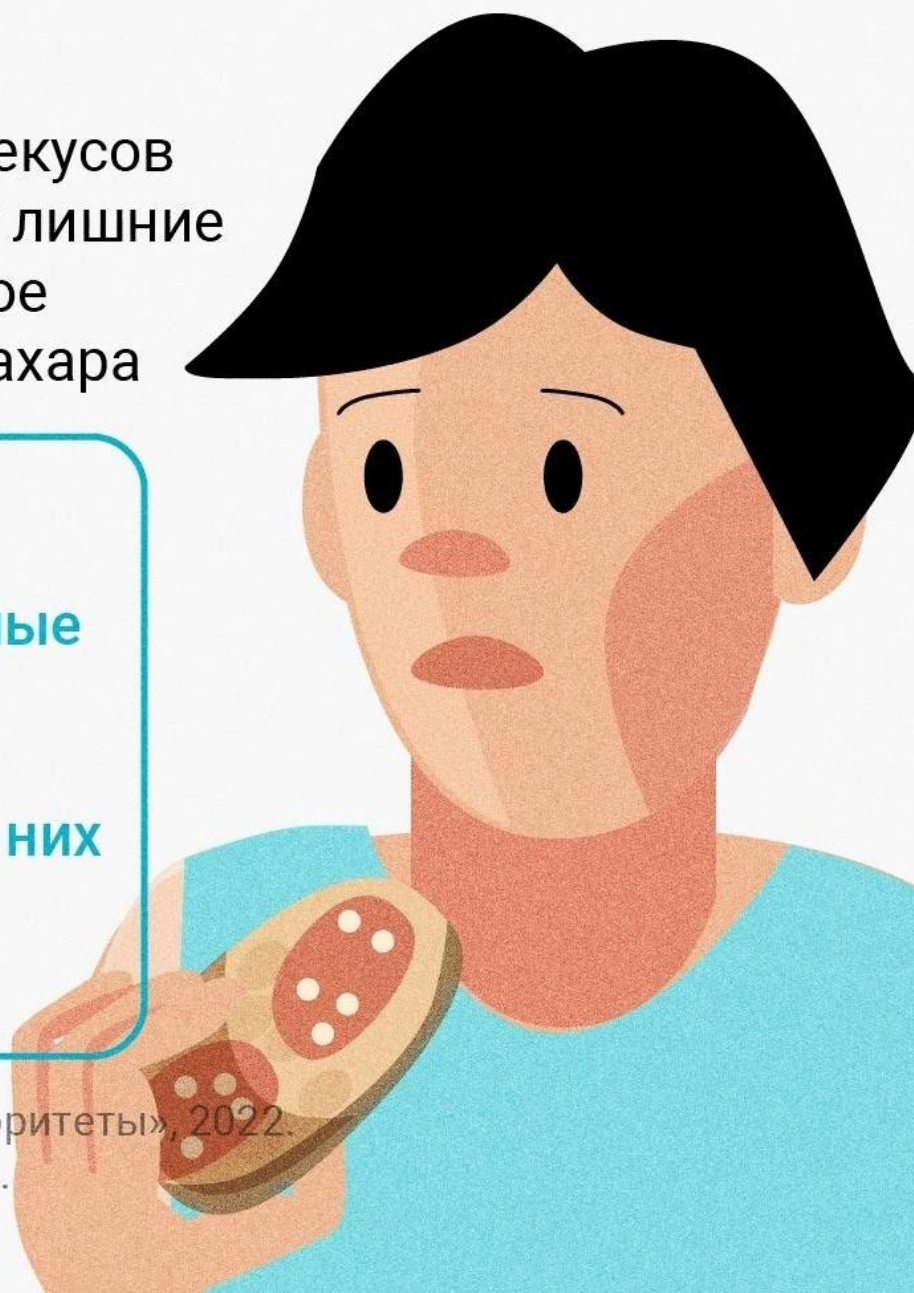
# 4 Заедание стресса

Из-за избыточных и неправильных перекусов в организм поступят лишние калории и чрезмерное количество соли и сахара

## Совет

выбирайте полезные продукты для перекуса или, например, вместо них прогуляйтесь или сделайте зарядку

© АНО «Национальные приоритеты», 2022.  
Источник: Роспотребнадзор.



# 5 Пить мало воды

Достаточное количество воды необходимо организму, чтобы полноценно функционировать

## Совет

каждый раз, когда захотите поесть, сначала сделайте пару глотков воды, замените ею кофе или чай



© АНО «Национальные приоритеты», 2022.  
Источник: Роспотребнадзор.



Подробнее – на портале  
[здоровое-питание.rf](https://zdravoe-pitanie.rf)

© АНО «Национальные приоритеты», 2022.

Источник: Роспотребнадзор.