

# РЕКОМЕНДАЦИИ

Не хотите страдать от своей любимой «ПИЦЦИ»?  
Хотите быть молодыми, энергичными и здоровыми?  
Переключайтесь к питанию, которое предпочитает Сергей.



Ешьте чаще, но понемногу. Лучше несколько разнообразных и полезных блюд, чем одно любимое и больше 500 гр.



Обязательно завтракайте. На завтрак предпочитайте зерновые продукты: каши, мюсли.



Любой прием пищи, лучше начинать с сырых овощей (200 гр.). Разнообразьте их по цвету. Ежедневно в питании должна быть капуста, причем разная.



Из супов предпочитайте супы-пюре. Их можно брать в термосе.



Ограничьте жир, используйте вместо майонеза низкокалорийный соус или специи. Молочные продукты обязательны, но низкокалорийные.



Обогащайте свой рацион рыбой и морепродуктами, морской капустой.



Сладости должны быть в виде варенья, меда, горького шоколада.



Напитки предпочитайте без сахара. Кофе заменяйте цикорием, чай должен быть зеленый или травяной.

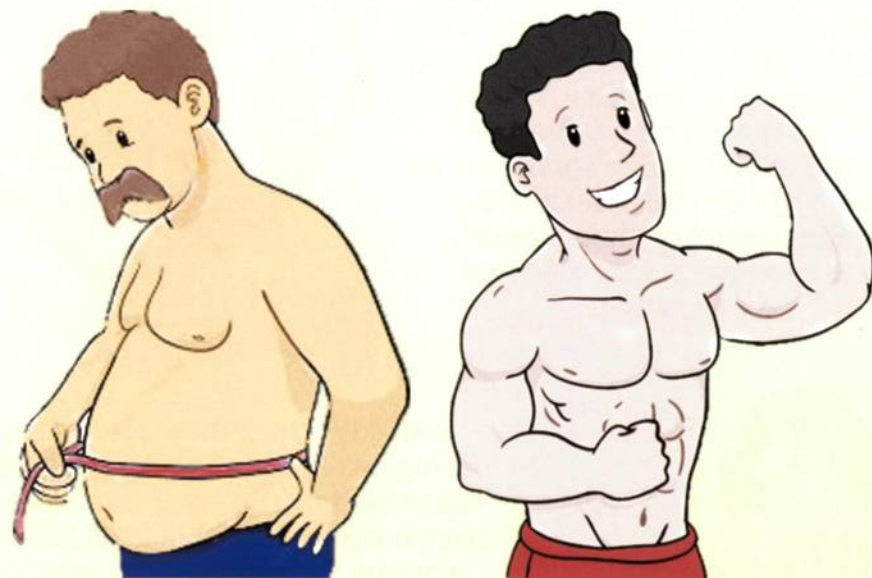


Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий»

## Путешествие Петра и Сергея по жизненному пути вместе с Любимой «Пиццей»



Нужную информацию по питанию  
вы можете найти на наших сайтах  
[www.ymrc.ru](http://www.ymrc.ru) | [www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)

Жизнь Петра и Сергея в промышленном мегаполисе связана с плохой экологией, стрессами, малоподвижным образом жизни - все это очень серьезно влияет на их здоровье.

Но организм Петра и Сергея по-разному реагирует на них.

**ПОЧЕМУ?**

Потому, что Петр и Сергей предпочитают **абсолютно разную «ПИЦЦУ»!**



Петр со своей любимой «ПИЦЦЕЙ» практически никогда не расстаётся и не изменяет ей во время своего путешествия по жизни.

Его «ПИЦЦА» имеет много нарядов в виде майонеза, сметаны и кетчупа. Вся она горячая, жаренная, экстремальная. Петр любит часто встречаться с конфетками и шоколадками, пирожными и печеньями.

Поздним вечером его желания встретиться с «ПИЦЦЕЙ» возрастает во много раз. Он назначает встречу большому количеству пельменей, сгущенки, консервам, соленьям и вареньям.



И «ПИЦЦА» тоже отвечает любовью Петру, она любит играть с его печенью, поджелудочной железой, она дарит ему теплую шубу на живот, иногда достается и другим частям тела и органам. Она любит играть с ним по ночам, не давая выспаться, напоминает о себе днем, шумит в голове и животе, а от большой шубы появляется одышка, в ней жарко и тяжело работать, а чередой болезней ждет своего часа.



Сергей тоже любит свою «ПИЦЦУ»! Но его ПИЦЦА другая, с ней он часто встречается, но ненадолго. Она радует его разнообразием, живыми красками природы, фруктами и овощами.



Он не наряжает «ПИЦЦУ» в шляпку из майонеза, а лишь посыпает специями, не дает ей «заплыть» жиром, а отправляет в пароварку или мультиварку. Каждый день Сергей встречается с диетической «ПИЦЦЕЙ»: рыбой, морепродуктами, зерновыми (утро он начинает с каши). По вечерам Сергей предпочитает заниматься своим хобби и отказывается от поздних встреч с любимой «ПИЦЦЕЙ».



Она дарит ему все ценное, что у нее есть – витамины, минералы, антиоксиданты и многое другое, что поддерживает Сергея на работе и дома. От такой любви Сергей расцветает, мышцы и сердце крепкие, кожа хорошая, настроение бодрое. Путешествует Сергей с «ПИЦЦЕЙ» по своей жизни весело, задорно, имеет здоровье крепкое, и не берут его всякие напасти.

