

РЕКОМЕНДАЦИИ

Не хотите страдать от своей любимой «ПИЦЦИ»?
Хотите быть молодыми, энергичными и здоровыми?
Переключайтесь на питание, которое предпочитает Михаил.



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. Этот овощ содержит вещества способствующие нейтрализации и выведению ядов.



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



Ограничьте жир, используйте вместо майонеза низкокалорийный соус или специи.



Обогащайте свой рацион рыбой и морепродуктами, морской капустой. Они содержат вещества, способные защитить вас от токсичных металлов.



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



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



Не забывайте про молоко, оно содержит белки, которые входят в состав ферментов, трансформирующих яды. Предпочтительнее низкокалорийное.



Употребляйте больше продуктов с повышенным содержанием пищевых волокон (отруби, орехи, овощи и фрукты). Они являются неспецифическими сорбентами.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ
И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ РАБОЧИХ ПРОМПРЕДПРИЯТИЙ»
(ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора)

Путешествие сварщиков Николая и Михаила по жизненному пути вместе с «Любимой Пищей»



Работа сварщиков Николая и Михаила связана с поступлением в их организмы различных вредных веществ, входящих в состав сварочного аэрозоля.

При попадании в организм человека через дыхательные пути, они могут оказывать на него неблагоприятное воздействие и вызывать ряд профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний.

Но организм сварщиков Николая и Михаила по-разному реагирует на них. **ПОЧЕМУ?** Потому что Николай и Михаил любят совершенно разную «ПИЦЦУ»!



Николай со своей «любовью» 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. Николай любит часто встречаться с конфетками да шоколадками, пирожными да печеньями. Поздним вечером его желания встретиться с ПИЦЦЕЙ возрастает во много раз. Он назначает встречу большому количеству пельменей, сгущенки, консервам, соленьям и вареньям.



Михаил тоже любит свою ПИЦЦУ! Но его ПИЦЦА другая, он часто с ней встречается, но ненадолго. Она радует его разнообразием, живыми красками природы, фруктами да 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 Михаил встречается с диетической ПИЦЦЕЙ: рыбой, морепродуктами, зерновыми (утро он начинает с каши), никто не остается в обиде на него. По вечерам Михаил предпочитает заниматься своим хобби и отказывается от поздних встреч с «Любимой ПИЦЦЕЙ».



И ПИЦЦА тоже отвечает любовью Николаю, 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.

Она дарит ему все ценное, что у нее есть – витамины, минералы, антиоксиданты и многое другое, что поддерживает Михаила на работе и дома. От такой любви Михаил расцветает, мышцы и сердце крепчают, кожа хорошая, и душа поет. Путешествует Михаил с ПИЦЦЕЙ по своей жизни весело, задорно, здоровье крепкое, не берут его всякие напасти.

