

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Соблюдая простые
правила питания
можно укрепить здоровье
и продлить жизнь!



*Нужно есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть.*

Сократ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ
Министерство здравоохранения



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
ФСС РФ по УР

Правильное питание – один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека.

Правильное питание – это не только то, что мы едим, но и то, как именно принимаем пищу.

**Питайтесь
регулярно**

**Тщательно
пережевывайте
пищу**



**Питайтесь
разнообразно**

**Не отвлекайтесь
во время трапезы**

Ешьте в меру