

ВІДКРИТИЙ ЗАХІД З ТЕМИ «ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

З 22.04.19 по 26.04.19 в Павлоградському медичному коледжі проходить тиждень ЦК Основ медсестринства



**«Людина народжується здоровою.
Усі хвороби приходять з їжею»
Гіпократ**

23.04.19 в рамках цього тижня в коледжі був проведений відкритий захід з теми «Лікувальне харчування – запорука здоров'я людини» в групі СС-09-18, викладач Бурякова Н.П. Проведення цього заходу спрямовано на ознайомлення людей із загальними підходами до раціонального харчування, навчити робити свідомий споживчий вибір та зформувати культури здорового харчування.

Здорове харчування є одним з головних умов здоров'я людини. І перейти на подібний спосіб життя зовсім нескладно. Здорове харчування, також як і правильне харчування не відносяться до ряду дієт. Дієта передбачає обмеження споживаної їжі, а здорове харчування - обмеження в споживанні певних видів продуктів, які деякі вчені називають «негативними». Якщо ви займаєтесь спортом, якщо у вас проблеми із зайвою вагою, вам просто необхідно переходити на правильне і здорове харчування. У вас покращає самопочуття, ви відчуєте прилив сил і енергії, шкіра стане оксамитовою, волосся блискучими. Що ще треба для щасливого життя?!