



Принципы здорового питания



Соблюдение энергетического баланса (ккал)



Соблюдение баланса макронутриентов (БЖУ)



Соблюдение баланса микронутриентов
(ортомолекулярное питание)



Получение нормы клетчатки (исключение
рафинированных продуктов)



Соблюдение режима питания (3–5 приёмов
пищи)



Умеренность (отсутствие ограничений
и переедания)



Разнообразиие (получение всех необходимых
питательных веществ)

Автор: Олег Ирышкин, диетолог, эндокринолог
Подробнее на вебинаре
[«Правильное питание: здоровый фастфуд – реально ли это?»](#)

