

- **21–27 НОЯБРЯ — НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОДСЧЁТА КАЛОРИЙ >>**

Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остаётся подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу.

- **Есть повод посчитать калории! Вы с нами? >>**

С 21 по 27 ноября Минздрав РФ объявил «Неделю популяризации подсчёта калорий». Вычитать и складывать будем в честь Дня борьбы с ожирением, который будет 26 ноября.

- **Ожирение. Определение болезни. Причины заболевания >>**

Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся патологическим увеличением массы тела за счёт жировой ткани.

- **Правильное питание как фактор удержания веса в норме >>**

Правильное питание — целая система. Нельзя просто отказаться от сладкого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием процесса позволит вам питаться так, чтобы сохранить молодость, здоровье и красоту.

- **Здоровое питание — один из наиболее важных факторов здорового образа жизни >>**

Организм человека постоянно нуждается в энергии для поддержания всех важных процессов от дыхания до работы мозга. Её основной источник — пища, которая снабжает калориями. Суточная норма для каждого человека своя и зависит от многих факторов.

- **Правильное питание и занятия спортом >>**

Если вы решили измениться и стать таким, каким вы видите себя в собственных мечтах, вам придётся постараться. Необходим комплексный подход: тренировки без режима питания не помогут, как и правильное питание без спорта.

- **Строгие диеты. В чём опасность для детей >>**

95% детей-вегетарианцев испытывают дефицит потребления тех или иных питательных веществ. Педиатр НМИЦ здоровья детей Минздрава России Дмитрий Ясаков в Международный день вегана рассказал об опасности строгих диет для детей

- **Здоровое питание 60+ >>**

Здоровое и сбалансированное питание — одно из главных условий долголетия и сохранения хорошей физической формы для пожилых людей

<https://gdp7.medgis.ru/materials/view/zdorovoe-pitanie-profilaktika-ozhireniya-8473>