

«Сбрось 5 кг за неделю без диет и спорта!»

Как не попасть на уловку кликабельных заголовков?

Давайте разбираться!

Супердиеты продолжают заполнять интернет, вводя в заблуждение миллионы людей. Они подменяют понятия правильного питания и здорового образа жизни, создавая стереотип об ограничениях и сельдее на десерт.

Министерство здравоохранения объявляет неделю популяризации здорового питания!

Тревожный звонок в виде данных Росстата: питание более 60% россиян нельзя назвать рациональным. Неправильный рацион сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, весе, работе ЖКТ и, конечно, самочувствии в целом.

□ Согласно статистике, россияне продолжают злоупотреблять солью и сахаром. Нездоровые привычки приводят к росту числа случаев ожирения и сахарного диабета, которые становятся одними из ключевых угроз здоровью населения.

□ Эксперт проекта «Здоровое поколение», врач-кардиолог, диетолог Асият Хачирова записала специальный ролик, чтобы напомнить, что здоровье начинается с простых, но важных шагов: сбалансированного завтрака.

Пусть Новый год станет временем новых полезных привычек! □

@zdorovoe_pokolenye_rf

#здоровоепоколениеипитание

#здоровоепоколениеипитаниеупдн