

16 октября — Всемирный день здорового питания



Здоровое правильное питание является одним из наиболее значимых аспектов образа жизни человека и факторов его здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения 80 процентов всех заболеваний связаны в той или иной степени с питанием, а 40 процентов из них связаны напрямую с фактором питания человека.

Древняя мудрость гласит: «Мы есть то, что мы едим». Цель Всемирного дня здорового питания – привлечение внимания общественности к проблемам питания в обществе. Отмечается Всемирный день здорового питания ежегодно 16 октября.

Здоровое питание может способствовать не только улучшению вашего самочувствия, бодрости, энергичности и активности, но также позволит снизить риски развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических, желудочно-кишечных и других заболеваний, значительно ухудшающих качество вашей жизни. **Питайтесь правильно, не жалейте времени на приготовление здоровой свежей пищи, и вы существенно измените свою жизнь к лучшему!**