

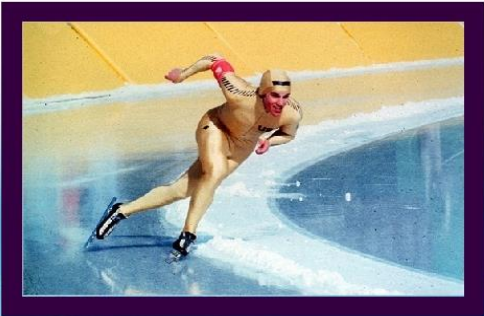
Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности

«Пищевые продукты, способствующие поддержанию длительной выносливости, при интенсивных физических нагрузках»

Выносливость как физическое качество

- **Выносливость** – это способность человека совершать работу заданной интенсивности, длительное время, а также способность противостоять утомлению.

A photograph of a swimmer in a pool, captured in a dynamic pose as if performing a stroke. The swimmer is wearing a red cap and goggles, and the water is blue. The photo is framed with a dark purple border.

Программа по вопросам здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Целью программы является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды.

Особую роль в достижении высоких спортивных результатов за счет больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвержены в периоды тренировок и соревнований спортсмены, играет питание. В обучающей (просветительской) программе представлены сведения о значении основных пищевых веществ и продуктов, их критических компонентов, особенностях рациона питания, направленного на компенсацию энерготрат и незаменимых пищевых веществ, активацию анаболических и восстановительных процессов у лиц с повышенным уровнем физической активности.

Предлагаем Вашему вниманию очередную информацию этого цикла: *Вопросы здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности* на тему: **«Пищевые продукты, способствующие поддержанию длительной выносливости, при интенсивных физических нагрузках»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5175/>