

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

«Здоровое питание. С какой целью необходимо применять разгрузочные дни. Какие существуют разгрузочные дни. Методика применения разгрузочных дней»



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 энергозатрат 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: **«Здоровое питание. С какой целью необходимо применять разгрузочные дни. Какие существуют разгрузочные дни. Методика применения разгрузочных дней»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5692/>