

2 ИЮНЯ 2020 года День здорового питания и отказа от излишеств в еде.

День отказа от излишеств в еде (День здорового питания) - новый и пока неофициальный праздник. Инициаторами его учреждения стала большая группа участников российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцы диет и желающие сбросить лишние килограммы. Идея родилась как своеобразный ответ американскому празднику "Национальный день, когда можно есть все, что хочется". В противовес этому "Дню обжорства" и была выдвинута инициатива учреждения "Дня отказа от излишеств в еде". Идея в короткие сроки получила довольно широкую поддержку, и была признана своевременной и нужной.

Так **2 июня** 2011 года стал днем рождения праздника, главная тема которого - привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Сегодня медицине известны наиболее распространенные алиментарно-зависимые заболевания: атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, сахарный диабет, остеопороз, подагра, некоторые злокачественные новообразования. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями, отказом от вредных привычек сокращает риск хронических заболеваний и расстройств.

Здоровое питание может предотвратить 80 процентов случаев инфаркта миокарда, инсульта и диабета. Очевидно, людям нужно как можно чаще напоминать, как правильно питаться, чтобы дожить до старости в полном здравии.



Смотрите и запоминайте:

<https://ok.ru/video/2518708130197>