

Поддержание нормального веса.

- Чрезмерное употребление пищи – это когда вы употребляете больше еды, чем необходимо для вашего организма.
- Если вы кушаете много и не занимаетесь спортом, вы набираете вес.
- Поддерживать нормальный вес необходимо для здоровья.
- Предпринимайте следующие шаги для поддержания вашего веса:
 - Сократите количество употребляемых жирных и сладких продуктов,
 - Уменьшите количество порции,
 - Прекратите кушать, когда вы почувствуете что сыты,
 - Увеличьте время занятий спортом.
- **Поддержание нормального веса уменьшит риск таких заболеваний как :**
 - Заболевания суставов,
 - Высокое давление,
 - Диабет,
 - Сердечные заболевания,
 - Некоторые разновидности раковых заболеваний.

