Вы собрались взять себя в руки и вернуться к правильному питанию. Но что это такое? Как питаться правильно? Множество девушек ежедневно произносит эти слова – начинаю питаться правильно. Но как это правильно, никто из низ объяснить не может.

Давайте немного поговорим об этом и как раз попытаемся выяснить, а какое питание люди считают правильным. Если задать вопрос о том, считаете ли Вы, что питаетесь правильно, то услышите практически один и тот же ответ «Нет». Но при этом, если спросить, а как это правильно питаться, многие уже начинают откровенно фантазировать. Они восторженно вспоминают рецепты с фото, кто-то говорит, что не может отказаться от сладкого, кто-то ест слишком поздно вечером, кто-то перед сном пьет чай с шоколадкой и т.п.

Также в качестве вредного питания называется множество специй, редкие приемы пищи, шоколад, майонез и так далее. Некоторые считают вредом хлеб, другие мясо и дальше в таком же духе. Часть людей говорят, что едят редко, другие слишком часто. Есть и радикальные взгляды. Некоторые полагают, что есть здоровую пищу – это употребление в пищу сырых продуктов, которые называют «живой пищей». Есть люди считающие, что животный белок – это вред и пора становится вегетарианцами.

Если объединить все самые распространенные ответы, то получается вот такой перечень правил правильного и здорового питания:

- Не следует есть мучное, пирожные и вообще сладкое;
- Не есть консервы;
- Не ужинать после шести или восьми вечера;
- Не употреблять в пищу майонез, жирное мясо, колбасы;
- Не есть геномодифицированные продукты;
- Употреблять в сутки не больше 1800 килокалорий в день;
- Исключить из рациона продукты, которые содержат холестерин.

Также многие добавляют, что нужно пить побольше жидкости, простой воды. Если показать такой свод правил среднестатистическому человеку, то он кажется ему правильным. Большинство говорят, что именно так они и видят себе правильное питание. По крайне мере, все вышеперечисленное совпадает с различными советами в литературе на тему диеты.