

Рецензент

Бойцов Сергей Анатольевич

Директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Министерства здравоохранения РФ, главный специалист по профилактической медицине МЗ РФ, д.м.н., профессор

Автор

Поздняков Юрий Михайлович

Заслуженный врач России, руководитель Московского областного кардиологического центра, президент Национального медицинского общества профилактической кардиологии, д.м.н., профессор

Автор выражает благодарность за помощь и полезные советы врачу-диетологу городской клинической больницы г. Жуковского Ермолюк Елене Николаевне



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ЗДОРОВЫЕ СЕРДЦА ПОДМОСКОВЬЯ»



10

ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ

Ю. М. Поздняков

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма



Питание должно быть сбалансированным по количеству углеводов, жиров, белков, витаминов и минералов



Необходимо соблюдать правильный режим питания

1

