

## **На пути к долголетию и улучшению качества жизни.**

В современном представлении правильное питание - это рациональное, сбалансированное по всем основным компонентам (нутриентам), индивидуально подобранное питание. Именно такой подход к организации своего личного рациона является не только залогом укрепления и поддержания здоровья, но и, практически, терапевтическим инструментом для омоложения организма и продления жизни. С помощью рационального питания можно решить множество проблем, связанных с нарушением здоровья, успешно достичь личных целей в этом направлении каждому человеку.

Рациональное питание должно не только учитывать заболевания, которые имеет человек, но и, в определённых ситуациях, может позволить снизить дозу принимаемых лекарственных препаратов, а также способствовать формированию здорового образа жизни.

Кроме того, при желании или необходимости, можно эффективно снизить свой вес, при этом, таким образом, чтобы "потерянные" килограммы в последующем не "вернулись" обратно. Особенность рационального питания заключается не столько в использовании модных диет, голодания, причинения себе дискомфорта, связанного с ограничениями в приёме пищи, сколько в оптимизации существующих пищевых привычек и сбалансированности компонентов принимаемых продуктов и напитков.

Для решения таких непростых задач, безусловно, потребуется помощь специалиста – диетолога-нутрициолога, с участием которого человек может определиться с тем, какие шаги он готов предпринять, чтобы максимально комфортно для себя добиться поставленной цели.

У каждого должен быть свой путь к успеху: например, кто-то, имея избыточный вес, может захотеть идти к здоровому питанию постепенно, поэтапно, переходя от одного рациона питания (например, от "средиземноморской диеты" к "низкоуглеводному высокожировому" рациону, а затем, и к "кетодиете"). А кто-то может захотеть более быстрого достижения требуемого результата по снижению веса либо по уменьшению воспалительных хронических процессов в организме, либо по уменьшению частоты и выраженности проявлений своих заболеваний, - в таких случаях можно сразу перейти к конкретному оптимальному индивидуально подобранному питанию / лечебной диете.

Индивидуально подобранное рациональное питание может позволить достичь лучших результатов при занятии фитнесом, в процессе коррекции фигуры или в получении более значимого результата физических упражнений, в наборе мышечной массы при тренировках.

Для достижения долгосрочного положительного оздоровительного эффекта, возможно, потребуется изменить своё «пищевое поведение», наладить сон, оптимизировать приём жидкости, правильно подобрать объём физических нагрузок.

На пути к здоровому образу жизни очень важны совместные стремления пациента и врача диетолога-нутрициолога, его постоянная поддержка и рекомендации.

В нашем медицинском центре "А-Линия" мы всегда готовы оказать помощь, а я, как врач диетолог-нутрициолог, рад помочь Вам в организации правильного, рационального, сбалансированного индивидуально адаптированного питания для поддержки Вашего здоровья на пути к долголетию и улучшению качества жизни.

Искренне Ваш, Ю.Ю. Смирнов