**Главные правила питания весной!**

Начало Весны застает нас в период гиповитаминоза. Это сказывается на нашем общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Сбалансированным и правильным питанием можно помочь себе. Для этого необходимо, что бы в наш организм поступало достаточное количество основных витаминов и минеральных веществ.

Основные правила питания весной:

- продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов. Весеннее питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

- в весенний период не следует увлекаться диетами, так как весной организм испытывает гиповитаминозный стресс

- фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион, так как они богаты не только витаминами, но и богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины.

- в рационе питания необходимы мясо и продукты животного происхождения не реже 3-4 раз в неделю.

- Ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков.

- и незабываем про питьё. Весной пейте как можно больше морсов, компотов, приготовленных из замороженных ягод и фруктов, зеленый чай.

**Важно помнить!**

Категорически запрещено принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Дозы можно увеличить только по рекомендации врача в послеоперационном периоде или после тяжелых заболеваний. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена. Он начинается с тошноты, головокружения, рвоты и приводит к тяжелым последствиям.