



День здорового питания и отказа от излишеств в еде

Неправильное или чрезмерное употребление пищи причиняет вред организму. Несоблюдение режима питания, переедание приводит к полноте. С целью пропаганды здоровой пищи приверженцы здорового образа жизни основали в России неофициальный праздник.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается в РФ **2 июня**. В 2025 году дату справляют 15-й раз.

История

Праздник основали в 2011 году участники российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцы диет и желающие сбросить лишние килограммы. Идеей создания послужил американский Национальный день вседозволенности в еде – День обжорства.

В этот день организуются встречи, акции и занятия, которые связаны с правильным и здоровым питанием. Устраиваются флэш-мобы. Диетологи и психологи проводят бесплатные консультации для желающих изменить себя и образ жизни.

Интересные факты

Врач и философ Гиппократ пришел к мысли, что болезни в организме происходят из-за нарушения питания.

Основные проблемы неправильного или чрезмерного питания – незнание, голод и стресс.

По популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем – мясо и рис.

Здоровье человеческого организма на 74% зависит от той еды, которую он потребляет.

На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты исходя из их стоимости.

С каждым годом на российском рынке возрастает показатель продаж фаст-фудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода.