



Известно, что все жизненные процессы, происходящие в организме человека, большей частью зависят от того, как питается человек, а также от режима питания. И эта зависимость начинается с первых дней жизни человека. Здоровье – это самый дорогой и важный подарок в жизни каждого человека.

Правильный режим питания человека включает в себя четырех разовый прием пищи в определенные и постоянные часы. Организм привыкает к приему пищи в одно и то же время и это благотворно влияет на здоровье человека. Кроме этого, пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и, конечно же, воду. В организме человека постоянно протекают созидательные процессы, которые формируют новые клетки и ткани. И поэтому необходимо, чтобы все затраты организма полностью возмещались. А таким источником возмещения и являются все те полезные вещества и витамины, которые поступают в организм человека вместе с пищей. Правильный режим питания важен не только для взрослого человека, но и для растущего детского организма, который также нуждается в полезных веществах, микроэлементах и витаминах.

Если не соблюдать режим питания, то это может привести к различным заболеваниям, а также к серьезным изменениям в работе желудочно-кишечного тракта. Кроме этого, неправильный режим питания окажет отрицательное действие на состояние здоровья человека в целом.



Неправильное питание, переедание, увлечение мучными изделиями, сладостями, шоколадом, и при всем этом малоподвижный образ жизни, может привести к тому, что у человека начинает появляться избыточный вес, а в некоторых случаях это приводит к такому заболеванию как ожирение. При появлении избыточного веса, особенно у женщин, они начинают соблюдать всевозможные диеты, с помощью которых можно избавиться от лишних килограммов. Но не всем можно соблюдать длительные диеты, так как они могут вызвать ухудшение состояния здоровья.

В таких случаях хорошо принимать **чай для похудения**, который не только поможет избавиться от лишних килограммов, но и очистит организм от шлаков, которые в нем накопились. Чай для похудения восстанавливает структуру клеток селезенки, поджелудочной железы, стабилизирует жировой и углеводный обмены, веса тела, а также функции кишечника. Чай для похудения можно приобрести и в аптеках, и на рынках, и в магазинах. А можно сделать этот чай самостоятельно и в домашних условиях.

Чай для похудения – это травяной напиток, который делается из лекарственных растений. В состав лекарственной смеси для приготовления чая входят такие травы как ромашка, мята, спорыш, а плоды рябины, петрушки, фенхеля, шишки хмеля. Все эти сборы можно приобрести в аптеке или заготовить самому. Для приготовления чая для похудения нужно знать правильную дозировку, а также какие именно нужно брать

травы для его приготовления. В отличие от химических лекарственных препаратов, чай для похудения не вызывает никаких побочных действий, а также наполняет организм человека полезными веществами и витаминами.