

ПАМЯТКА ГОСТЮ САНАТОРИЯ «КРУТУШКА»

рекомендации от профессора Фроловой О.А.

Добро пожаловать на отдых и оздоровление!

Пребывание в санатории – отличная возможность восстановить силы и наладить правильные привычки. Питание здесь уже сбалансировано специалистами. Ваша задача – помочь своему организму, следуя простым советам. Эти советы помогут вам усилить целебный эффект от диеты, процедур и свежего воздуха. Правильные привычки рождаются в правильной среде. В санатории «Крутушка» вся среда работает на ваше оздоровление: от графика процедур до меню в столовой.

Философия нашего питания: «Помогите своему лечению»

Здоровое питание здесь – не строгое ограничение, а часть терапии. Оно должно давать энергию для активности и ресурсы для восстановления.

Ключевые принципы для гостя санатория «Крутушка»:

Синхронизация с режимом

Приемы пищи (завтрак, обед, ужин) согласованы по времени с расписанием процедур. Приходите вовремя – это поможет организму усвоить и питательные вещества, и лечебное воздействие.

Питьевой ритм

Свежий воздух из соснового леса и процедуры ускоряют обмен веществ. Выпивайте не менее 1,5 л чистой воды. Пейте небольшими порциями между приемами пищи.

Правило «светофора» для тарелки

Мысленно разделите тарелку:

ЗЕЛЕНЫЙ (50%): Овощи и зелень (свежие, тушеные, на гриле), сделайте основой вашего приема пищи яркую овощную тарелку. Чем больше цветов (зеленый салат, оранжевая тыква, красный перец, фиолетовый лук), тем более разнообразный набор витаминов вы получите. На нашей кухне овощи готовят щадящими способами, чтобы сохранить их пользу.

ЖЕЛТЫЙ (25%): Белок (рыба черноморская и речная, индейка, нежирные сорта мяса, творог). Основа для восстановления тканей.

КРАСНЫЙ (25%): Сложные углеводы (греча, булгур, бурый рис, цельнозерновой хлеб). Дают энергию для длительных прогулок.

Осознанность

В санатории нет спешки. Ешьте медленно, тщательно пережевывая. Сигнал о насыщении приходит через 15-20 минут.

Особенности нашего меню, на что обратить внимание:

Завтрак:

Обязательно горячий (каши, омлеты). Идеальное время для получения энергии на весь день. Не пропускайте!

Обед:

Не игнорируйте первые блюда. Наши супы на слабом бульоне улучшают пищеварение и готовят желудочно-кишечный тракт к усвоению обеда.

Ужин:

В «Крутушке» он легкий. Рекомендуем рыбу/творог + овощи. Если планируете вечернюю прогулку, можно добавить цельнозерновой хлеб.

Сезонное преимущество:

В нашем меню всегда присутствуют сезонные местные овощи, фрукты и зелень. Смело выбирайте блюда с их содержанием – это максимум витаминов.

Важные нюансы от специалиста по гигиене питания:

Соль: Готовые блюда уже досолены. Попробуйте еду сначала. Используйте пряные травы для усиления вкуса.

Десерты: Разрешены! Но наслаждайтесь ими в первую половину дня. К чаю вместо выпечки и конфет выбирайте мед (немного), сухофрукты или пару зефирок/мармелада. Отдавайте предпочтение ягодным муссам, печеным яблокам и нашим фирменным травяным чаям.

Что минимизировать: Постарайтесь на время отдыха отказаться от принесенных с собой снеков, сладкой газировки и фастфуда. Они нарушают выстроенный для вас водно-солевой и пищевой баланс.

Пример идеального дня с нашим меню

Завтрак:

овсяная каша + паровой омлет + запеченное яблоко травяной чай.

Обед:

овощной суп + запеченная куриная грудка с гречкой + салат «Витаминный» + компот.

Ужин:

рыба на пару + тушеная фасоль + кусочек цельнозернового хлеба + кисель.

На ночь:

стакан простокваши или ряженки (при хорошей переносимости).

Важно! При наличии особых диетических назначений от лечащего врача следуйте строго его указаниям, приведенные выше рекомендации являются дополнением

Питайтесь с пользой, наслаждайтесь вкусом и восстанавливайте силы!

С уважением, профессор, доктор медицинских наук, специалист по гигиене питания, нутрициолог санатория «Крутушка»

Фролова Оксана Александровна