

2 июня в России отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Он был основан участниками российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцами диет и теми, кто хотел снизить лишний вес. Это неофициальный российский праздник, который впервые отметили в 2011 году как альтернативный ответ американскому «Дню обжорства».

Его цель — очередной раз напомнить, что питание человека требует постоянной осознанности. Ведь за то, что происходит с телом, ответственны не врачи, а в большей степени сам человек, делая выбор, чем питать свой организм. Миссия данного праздника — популяризация знаний о культуре питания, вкусовых привычках, здоровом питании и акцентирование внимания на проблемах людей с избыточным весом.

В рамках праздника проводятся тематические флешмобы, мастер-классы, встречи с диетологами, ярмарки, семинары, выступления экспертов. Мы, в свою очередь, подготовили для вас книжно-иллюстративную выставку «**Витамины на книжной полке**». На ней представлены книги и журналы с советами специалистов о важных принципах сбалансированного питания, построения рациона, значении минеральных веществ. Надеемся, что предложенная литература окажется полезной для вашего здоровья.

