С наступлением жары **рацион** стоит **составлять с учетом нескольких правил, чтобы не перегружать организм. Вот несколько простых советов для поддержания своего внутреннего комфорта в знойную погоду:**

1. **Больше жидкости.**

В жаркую погоду организм теряет больше жидкости, чем обычно, поэтому и пить нужно больше. Выпивать за день рекомендуется около двух литров жидкости. Чистая вода - лучший напиток в жару. Важно не только количество воды, но и ее температура  (36-37 градусов), т.к. употребление именно такой воды улучшает обмен веществ, нормализует работу кишечника, снижает уровень холестерина в крови и выводит токсины из организма.

1. **Сместить рацион.**

Диетологи советуют завтракать как можно раньше — в 6–7 часов утра. Обедать также лучше до полудня, пока не наступила максимальная жара. Ужин лучше оставить на 18:00. При необходимости и желании можно включить в рацион поздний легкий перекус — в 20–21 час.

1. **Чем меньше калорий, тем лучше.**

В теплое время года нашему организму нужна менее калорийная пища. Из рациона следует исключить жирные продукты, калорийные десерты и выпечку. В меню лучше оставить богатые полезными жирами продукты. Например: оливковое, рапсовое, подсолнечное, льняное масло, авокадо, мясо (свинина, курица, говядина), рыба, молоко, яйца, сливочное масло и т.д.

1. **Больше овощей и фруктов.**

Сейчас начинается сезон овощей и фруктов. Рацион лучше дополнять «витаминными» продуктами. В этот период, организму нужно больше полезных веществ, чтобы не испытывать вялость и слабость. Поэтому сезонные овощи, фрукты и зелень можно смело есть в неограниченных количествах. Главное, не забывать их тщательно мыть.

Летом продукты быстро портятся, старайтесь есть все свежее, не готовьте надолго. Отдавайте своё предпочтение холодным супам, свежим напиткам, витаминным коктейлям. Откажитесь от жирной и тяжёлой пищи, а так же выпечки, сладкого. При покупке продуктов обращайте внимание на срок реализации продуктов и условия хранения, не стоит забывать про внешний вид. Выбирайте крепкие, без повреждений кожуры и неприятного запаха фрукты и овощи.

Хорошего отдыха! Не забывайте про солнечные ванны и средства для защиты кожи (SPF).