

## Список сайтов по здоровому питанию и здоровьесбережению

### **Роспотребнадзор:**

[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=15381](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15381)

### **Живи — <https://www.jv.ru/>**

Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.

### **Salatshop — <http://salatshop.ru/>**

Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.

### **Зожник — <http://zozhnik.ru/>**

Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с [этой статьи](#). Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания.

### **Здоровая Россия — <http://www.takzdorovo.ru/>**

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее!

### **MyFitnessPal — <https://www.myfitnesspal.com/>**

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Для того, чтобы отслеживать прогресс, надо зарегистрироваться.

### **Витапортал — <http://vitaportal.ru/>**

Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими. А еще на сайте можно получить бесплатную индивидуальную диету, правда только на 7 дней.