



**РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ**

27–28 мая 2025 г.

ОРГАНИЗАТОРЫ:



РОСКОНГРЕСС
Пространство здоровья



**ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Пищевое поведение – основа семьи и здоровье нации

САВЕЛЬЕВ МАКСИМ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Шеф-повар ресторана RFR Гриль

Основатель Школы здорового питания

Центра международной торговли Москвы



РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

27–28 мая 2025 г.

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ – мы то, что мы едим

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

(на 100 г продукта)

- **Крупы**
нешлифованные,
необработанные
- **Хлеб**
зерновой с отрубями
- **Макароны**
твердых сортов



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

(на 100 г продукта)



4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



4,5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
27–28 мая 2025 г.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – основа здоровья и долголетия

Источники белка



Источники жиров

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ



ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



Живые продукты

салаты



зелень



свежие овощи





РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
27–28 мая 2025 г.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – основа здоровья и долголетия

ОБЩИЙ ПРИНЦИП СОВМЕСТИМОСТИ ПРОДУКТОВ





РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
27–28 мая 2025 г.

ЛАВОВЫЙ ГРИЛЬ – польза для организма и забота о своем здоровье

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

1. Максимально сохранять полезные свойства продуктов
2. Готовить без масла и жира
3. Минимизировать образование вредных веществ за счет отсутствия открытого огня





РОССИЯ И МИР:
ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
27–28 мая 2025 г.

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В Центре международной торговли Москвы

Основатель школы – шеф Максим Савельев

Первый кулинарный медиа-проект о правильном питании, полезных привычках для здоровья. Только 100% практические знания в формате мастер-классов от шефа Максима Савельева и воркшопы с приглашенными экспертами.

