



ДНЕВНИК

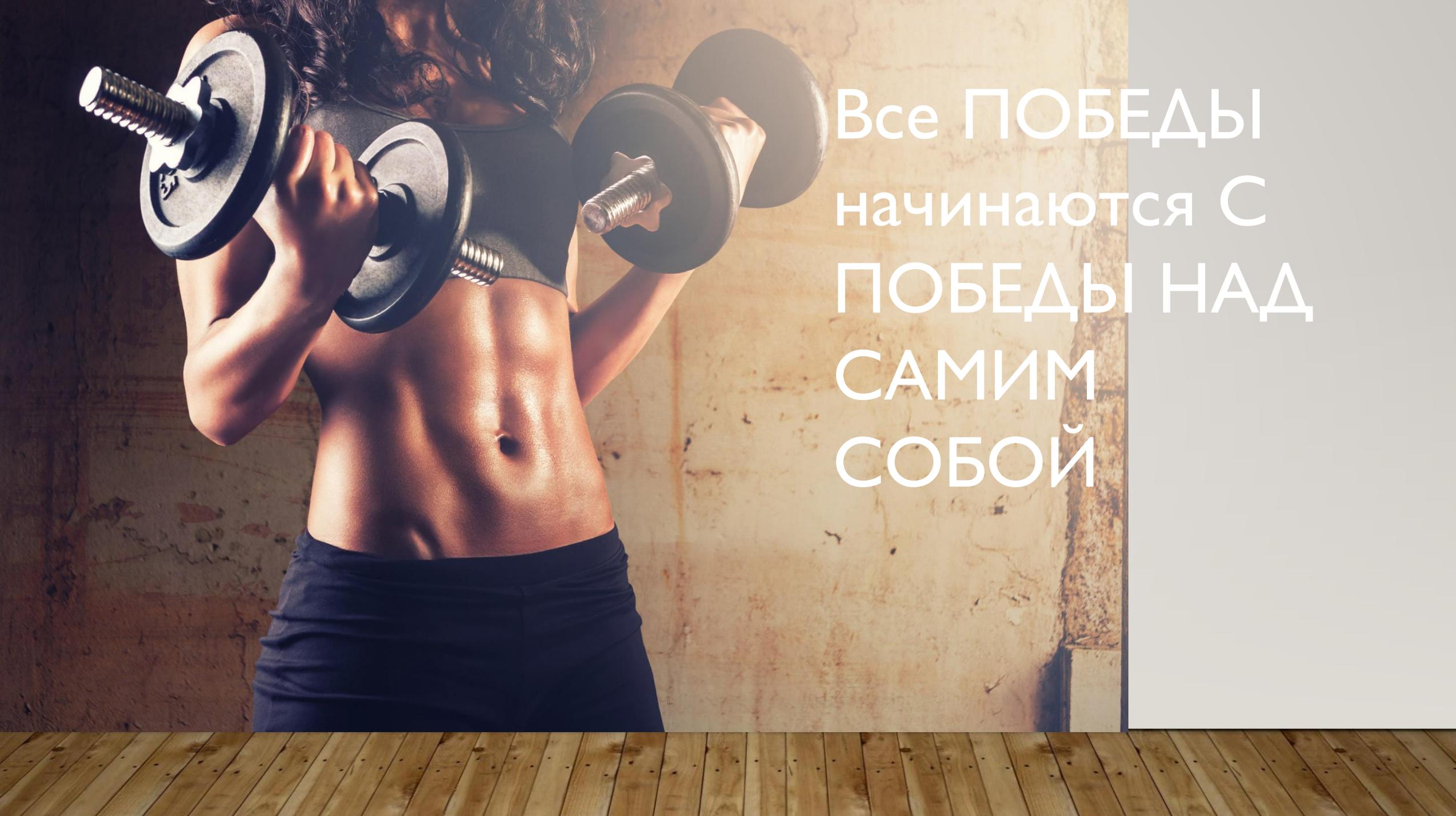
ПИТАНИЯ

Начните свой

день с

правильного

питания

A woman with a toned physique is shown from the waist up, lifting a dumbbell. She is wearing a dark sports top and dark shorts. The background is a textured, light-colored wall. The floor is made of wooden planks. The text is overlaid on the right side of the image.

Все ПОБЕДЫ
начинаются С
ПОБЕДЫ НАД
САМИМ
СОБОЙ

**ЭТОТ ДНЕВНИК
ПРИНАДЛЕЖИТ**

ИМЯ _____

ТЕЛЕФОН _____

Здесь начинается

НОВАЯ ЖИЗНЬ



Будь лучшим

10 правил, которые помогут тебе оптимизировать свой обмен веществ и улучшить состояние здоровья!

1. **Завтракай.** Пропуск завтрака означает, что метаболизм замедляется – не самый лучший способ начать день
2. **Двигайся.** Даже если твой мозг сопротивляется, твой организм любит физическую активность. Физические упражнения оптимизируют метаболизм на несколько часов после того, как ты их закончил
3. **Ешь как можно больше разнообразных овощей и фруктов**
4. **Пей воду.** Все процессы обмена веществ происходят в водной среде. Вода нужна твоему метаболизму для нормального функционирования
5. **Тренируй мышцы.** Лучший способ постройнеть – набрать мышечную массу. Мышечная масса сжигает в 5 раз больше калорий, чем жир и как бонус, во время выполнения упражнений вырабатываются эндорфины – гормоны счастья!
6. **Откажись от голоданий.** Для сжигания калорий нужны калории. Когда ты не потребляешь достаточного количества калорий для обеспечения ежедневных функций твоего организма, организм впадает в панику из-за отсутствия достаточного количества пищи. Когда ты ешь регулярно, твой метаболизм ускоряется, и потребленные калории расходуются вместо того, чтобы копиться на будущее.
7. **Высыпайся.** 8 часов сна(в полной темноте). Недостаток сна провоцирует замедление метаболизма, а следовательно, увеличение веса – это факт
8. **Включи белок в каждый прием пищи.** Белки помогают контролировать чувство голода. Еще одно достоинство белка в том, что он оптимизирует твой метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу.
9. **Не ешь на ночь.** Сон на голодный желудок – это сеанс детоксикации и очистки кишечника, а плотный ужин превращает ночь в процедуру самоотравления, нарушая обмен веществ.
10. **Веди дневник питания.** Это поможет тебе быть честным перед самим собой в отношении того, что ты ешь



ДЕНЬ I

| ВРЕМЯ | ПРОДУКТ/БЛЮДО | КОЛИЧЕСТВО | МЕСТО ПРИЕМА ПИЩИ | ПРИЧИНА ПРИЕМА ПИЩИ И ОЦЕНКА ГОЛОДА (1-5) | ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ |
|-------------------|------------------------|--------------|-------------------|---|-----------------------|
| 7.40 | Омлет из двух яиц | 170г | | | |
| | Хлеб цельнозерновой | 50г | дома | Голод 5 | Зарядка 15 минут |
| | Зеленый чай | 250мл | | | |
| 10.10 | Натуральный йогурт | 250мл | На работе | Скука 1 | |
| | Миндаль | Сжатый кулак | | | |
| 13.00 | Борщ зеленый с мясом | 250мл | дома | Голод 4 | |
| | Хлеб бородинский | 40г | | | |
| | Салат овощной | 150г | | | |
| 16.00 | Греческий салат с фета | 250г | кафе | Для режима 2 | 17.00 стрэчинг |
| 19.00 | Рыба на пару (хек) | 100г | | | |
| | Овощи тушеные | 200г | дома | Голод 5 | |
| Количество | 1.8 литра | | | | |

