

# Питание в праздничные дни

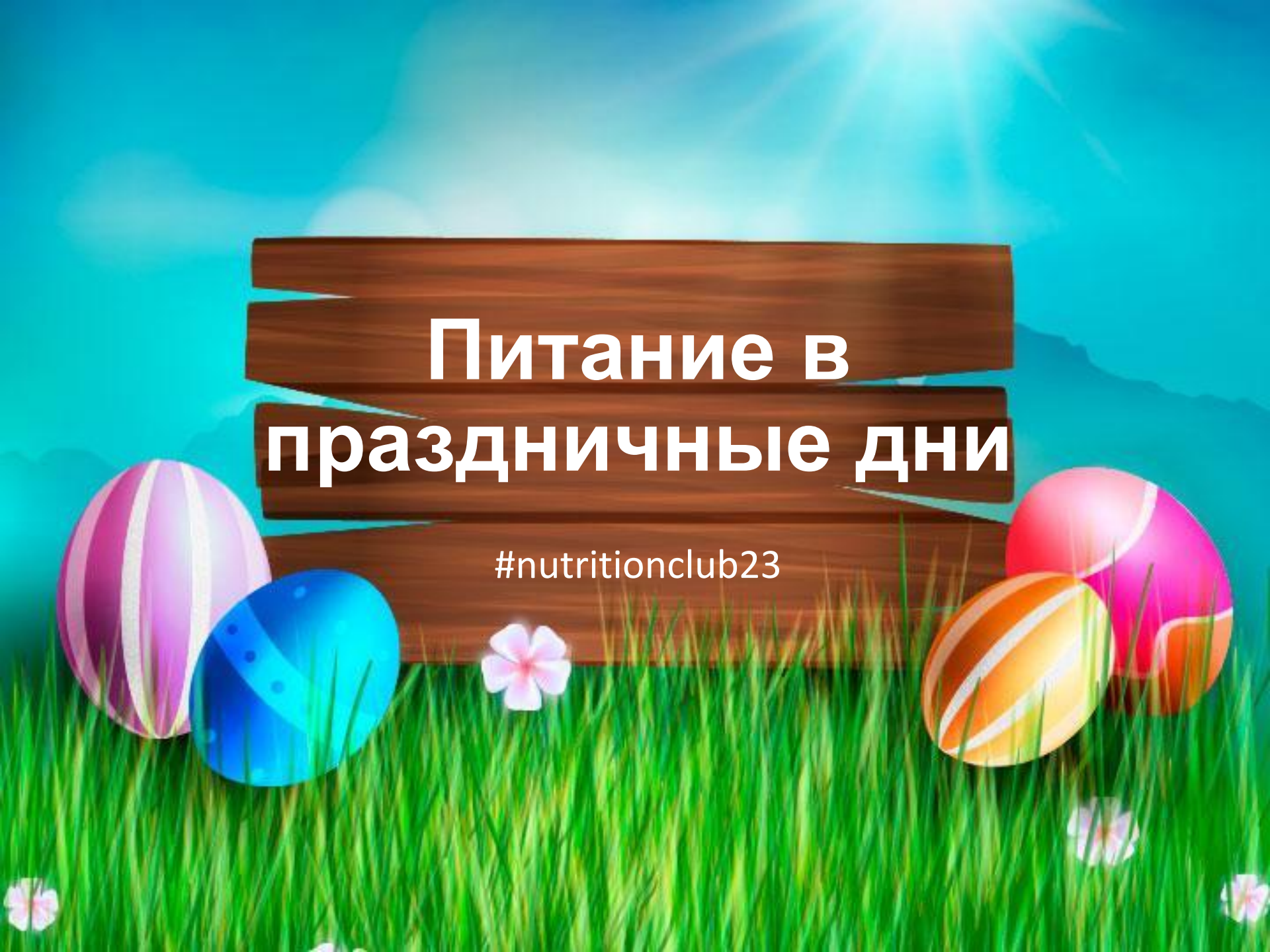
#nutritionclub23

Школа Правильного  
Питания

Суббота 15 апреля в 09.30

# Питание в праздничные дни

#nutritionclub23



**ЧТО-ТО ВЫ СОВСЕМ НЕ ЕДИТЕ!**

**НАКЛАДЫВАЙТЕ КАРТОШЕЧКИ, САЛАТИКА, ХОЛОДЦА... А ТО ОБИЖУСЬ!**



# Чем оно отличается?

1

Недостаток воды,  
избыток

2

избыток насыщенных  
жиров

3

и трансжиров в блюдах  
Разнообразие блюд,  
вызывающее

4

переедание  
Избыток быстрых  
углеводов

5

и недостаток клетчатки  
Доедание праздничного  
стола,  
похмелье

# Правило безопасности № 1: Не ходите на праздник голодными!

Поддерживайте нормальный режим питания в течение дня, чтобы не испытывать большого чувства голода к вечеру и не переесть на ночь.



# Правила безопасности № 2: Соблюдайте водный режим

1. Избегайте сладких соков, газированных напитков, компотов, особенно большого размера! В них очень много калорий!
2. Пусть с собой в сумочке всегда будет бутылка с водой
3. Перед застольем за 20 минут выпейте стакан воды



# Правила безопасности № 3: Начинайте застолье с салатов и первых блюд!

1. Выберите салаты из свежих овощей, заправленных оливковым маслом.
2. Выбирайте закуски из свежих овощей, белого сыра, канапе с рыбой и хлебом грубого помола
3. Избегайте закусок и салатов с майонезом
4. Избегайте гренок с багетами из белой муки, канапе, нарезки



# Правила безопасности № 4: Делайте перерывы между приемами пищи

1. Не нужно кушать все и сразу
2. Цель любого праздника – собраться всем вместе и пообщаться, в первую очередь! Не нужно первые пол часа увлеченно жевать, опустошая тарелки за столом





# 5:

## Остановите свой выбор на нежирных сортах мяса/рыбы

1. Сделайте выбор в пользу птицы, морепродуктов, белого мяса (курица, индюк, утка, кролик) вместо красного (свинина, говядина, баранина )
2. Выбирайте нежирные части мяса
3. Выбирайте способ приготовления (гриль, запеченное или тушенное мясо/рыба)
4. Избегайте пюре, лучше скушайте пару кусочков запеченного картофеля с кожурой!



# Правила безопасности №

## 6:

# избегайте провокаторов аппетита



# **Правила безопасности № 7: откажитесь от алкоголя**

Избегайте крепкого алкоголя.  
Если же хочется себя  
побаловать - сделайте выбор в  
пользу сухого белого или  
красного вина, сухого  
натурального шампанского



# Правила безопасности № 8: полезный десерт



# Правила безопасности № 8: разгрузочный день

1. **Завтрак:**  
алоэ + чай + коктейль Ф1 +  
протеиновая смесь Ф3 + ОЯ
2. **Перекус:** фрукты + орехи
3. **Обед:** коктейль/суп +  
протеиновая смесь Ф3
4. **Перекус:**  
салат + вареное яйцо
5. **Ужин:**  
алоэ + чай + коктейль Ф1 +  
протеиновая смесь Ф3 + ОЯ

# SOS om Herbalife



# SOS от Herbalife

Добавляйте новый Растительный напиток на основе Алоэ в Овсяно-Яблочный напиток для комплексного поддержания Вашей пищеварительной системы!



## Натуральный Алоэ для поддержки пищеварительной системы

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Содержит натуральный алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы;
- Стимулирует процесс пищеварения;
- Оказывает смягчающее и успокаивающее действие.





# ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК



## Преимущества продукта:

Одна порция обеспечивает:

- 5 г пищевых волокон;
- Оптимальное сочетание растворимых и нерастворимых пищевых волокон;
- Менее 15 ккал;
- Нежный яблочный вкус.
- Удобный формат: напиток в виде порошка с мерной ложкой внутри упаковки

## В составе:

100% натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон:

- овса;
- яблока;
- кукурузы;
- цитрусовых;
- сои;
- цикория.





## Рецепт творожной Пасхи!

На 100 гр: 140 ккал  
белки 13,5 гр, жиры 4,3 гр,  
углеводы 11 гр, клетчатка 2 гр

1. 600 гр творога 5% перетереть на сите
2. 25 гр желатина залить 100 мл горячей воды, перемешать до растворения, влить в творог, перемешать миксером
3. Добавить 2 порции коктейля Ф1 Herbalife и 2 ложки овсяно-яблочного напитка, взбить миксером
4. Добавить 100 гр цукатов (сухофруктов), перемешать
5. Выстелить влажной марлей форму и поместить смесь под прессом в холодильник на 2-3 часа