

# ЙОГ DeToX и Я



**Проект похудения , очищения оздоровления  
организма**

**3 урок «Ошибки и основные правила  
питания»**

# Факторы , влияющие на накопление избыточного веса



Нарушение водно-питьевого режима



Малоподвижный образ жизни



Неправильное, несбалансированное питание



Нарушение режима сна и бодрствования

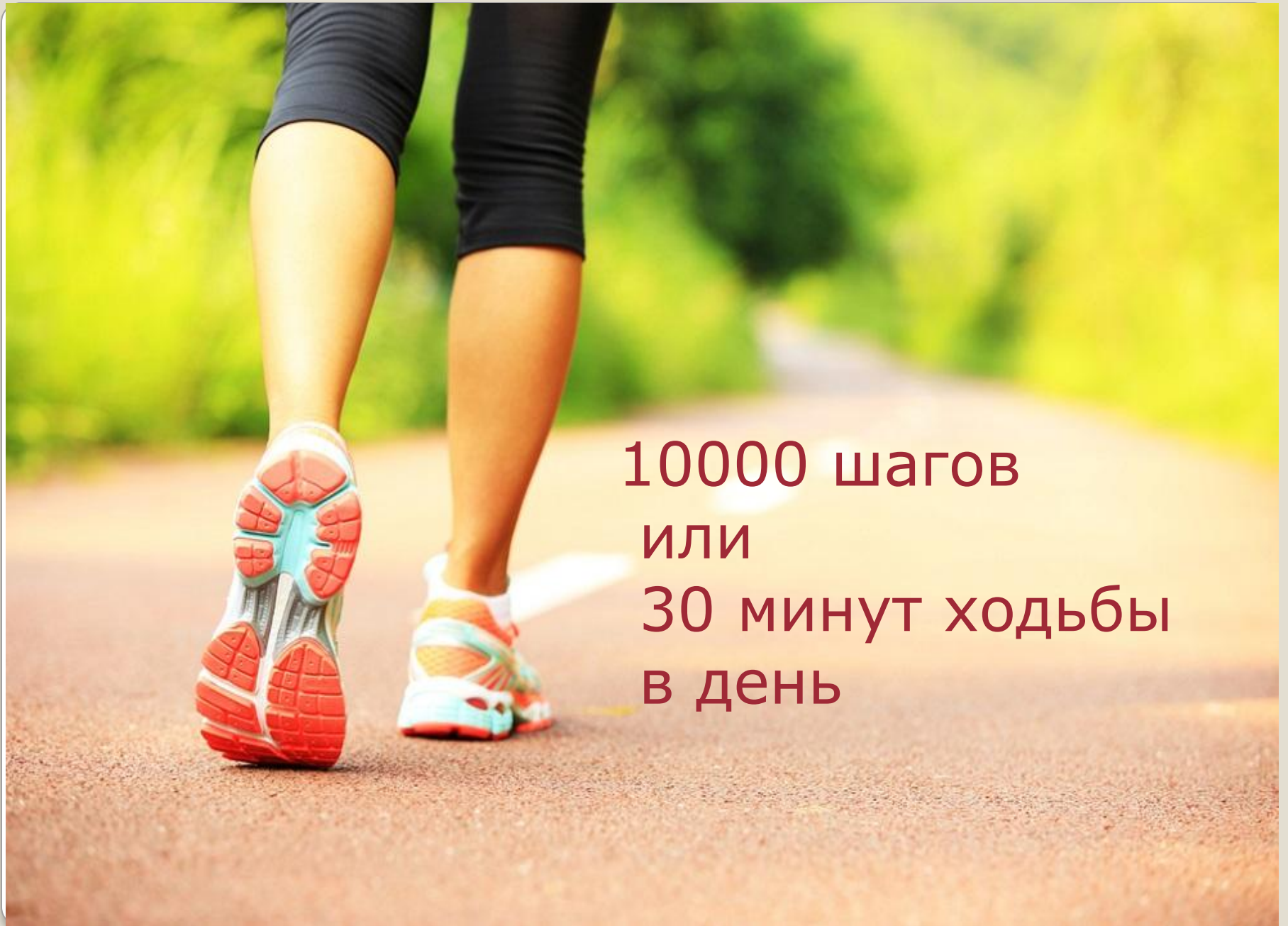


Психологические аспекты

# Малоподвижный образ жизни



Или «Синдром трёх кресел»



10000 шагов  
или  
30 минут ходьбы  
в день



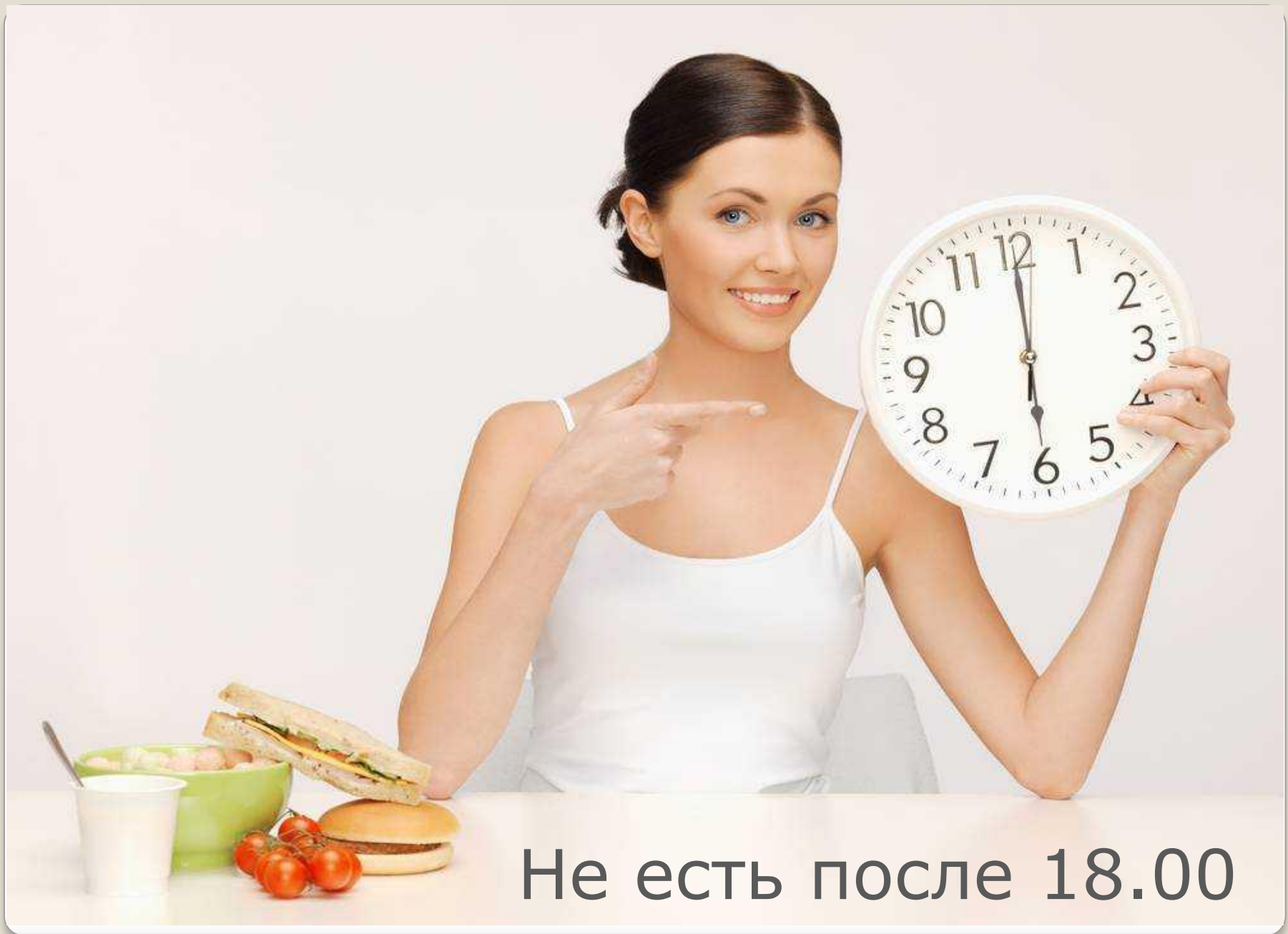
# Основные ошибки в питании



е спать после 23:00  
и ужины не есть после 18:00  
от завтрака



Отказ от завтрака



Не есть после 18.00



Длительные промежутки между едой



# Обильный ужин



Если мы не спим после 23.00,  
то мы не худеем!



# Основные правила питания

1. Водно-питьевой режим

2. Принцип дробного питания

3. Сбалансированное питание (Б,Ж,У)

4. Кислотно-щелочное равновесие

5. Уровень глюкозы

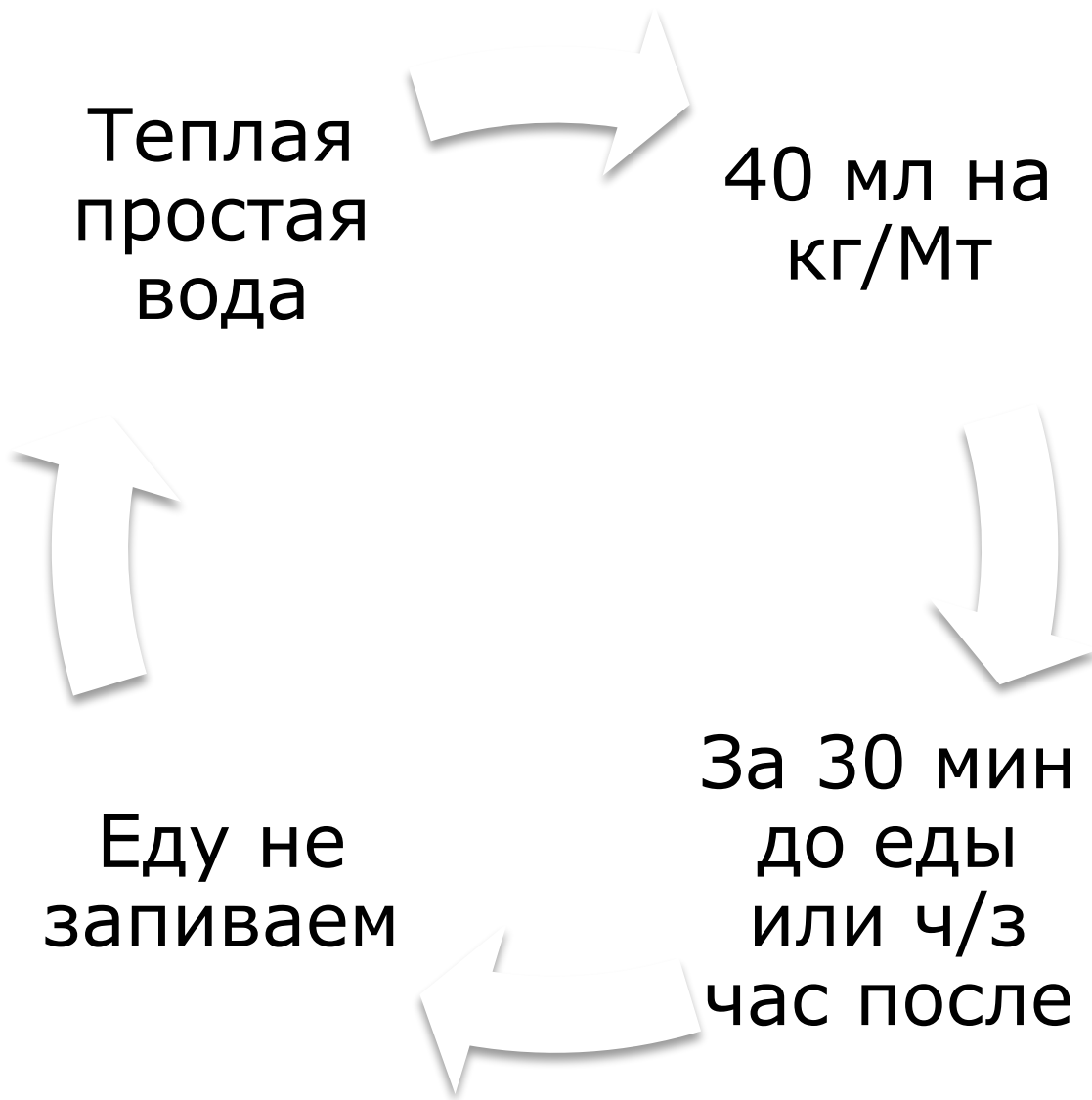
# 1. Соблюдаем водно-питьевой режим

Теплая  
простая  
вода

40 мл на  
кг/Мт

Еду не  
запиваем

За 30 мин  
до еды  
или 1/3  
час после





## 2. Соблюдаем принцип дробного питания

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



Вредное и сладкое есть до 13 часов дня

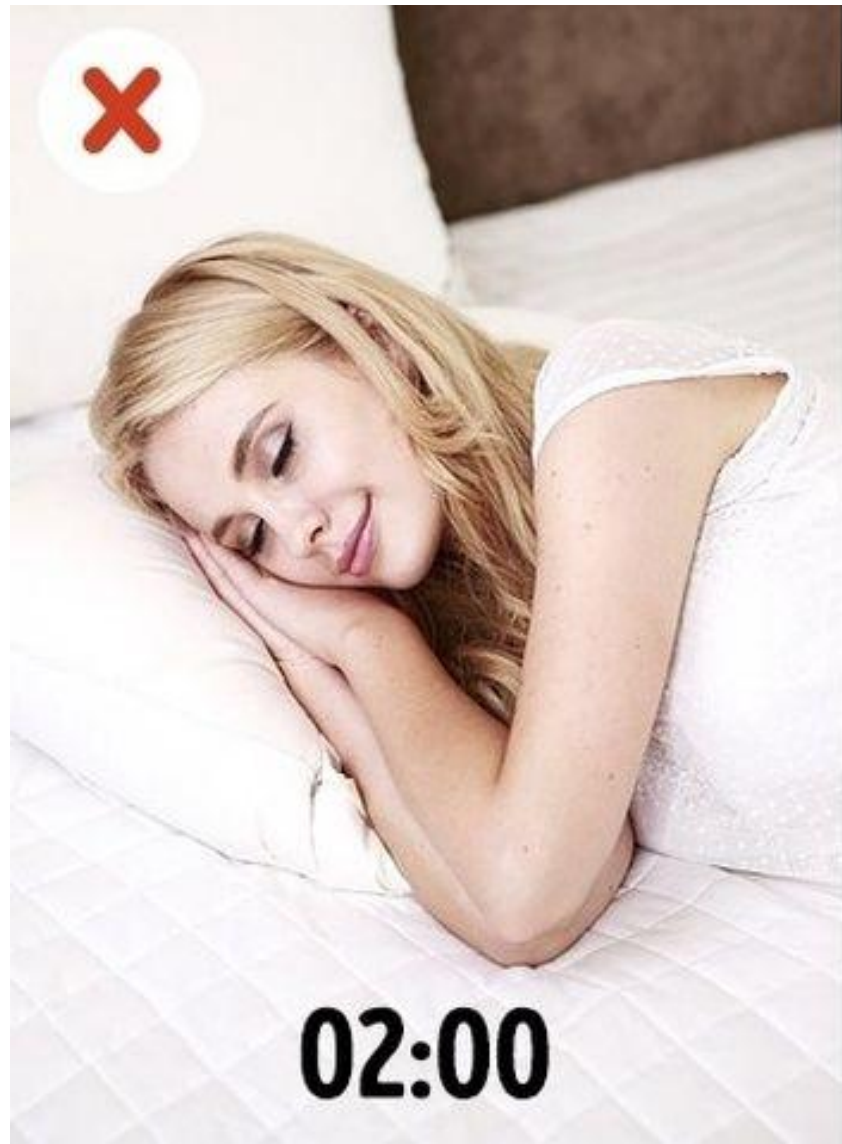


Ужин за 2-3 часа до сна





В 23 часа срочно спать







ОТЧЕТ

И  
У  
К  
И  
Т  
Б  
Е  
И  
Д.



← Дневник участника проекта "Пос..."

пить, раньше такого не было, поэтому пила с удовольствием, утоляла жажду. К вечеру общее самочувствие хорошее.

15 янв в 22:24 Ответить



Ирина Растопченко

16.01.2019

07:40 Подъем

07:45 Вода 500 мл

08:10 Завтрак - творожная запеканка, финики, черный чай

10:00 Перекус - кофе с молоком, хлебцы

12:00 Вода 250 мл

12:50 Вода 250 мл

13:40 Обед - курица, тушеные овощи, овощной салат, сушеный инжир

15:00 Перекус - черный чай, сушеный инжир

16:00 Вода 250 мл

17:00 Вода 250 мл

17:30 Перекус - кофе с молоком, хлебцы

20:50 Вода 400 мл

21:40 Вода 300 мл

22:10 Ужин - куриное филе, овощной салат

Вода за день 2,2 литра, теплая, пила с удовольствием, утром немного тяжело, но легче, чем вчера, днем легко шла.

Самочувствие хорошее

Весь день хотелось есть, обычно до обеда есть вообще не хочется. Началось сразу после завтрака, все время хотелось, после еды уходило мин на 30 и опять, поэтому и заедала и запивала, держалась как могла, но хлебцов и сухофруктов съела больше, чем обычно.

вчера в 22:45 Ответить



Ваше сообщение



## Домашнее задание:

1. Проведите взвешивание с утра (после туалета и натошак) Это будет Ваше ДО- запишите в Д.П.
2. Рассчитайте литраж воды
3. Составьте меню рациона, согласно дробному питанию (З,О,У+2 перекуса)
4. Начинаем все это записывать

