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

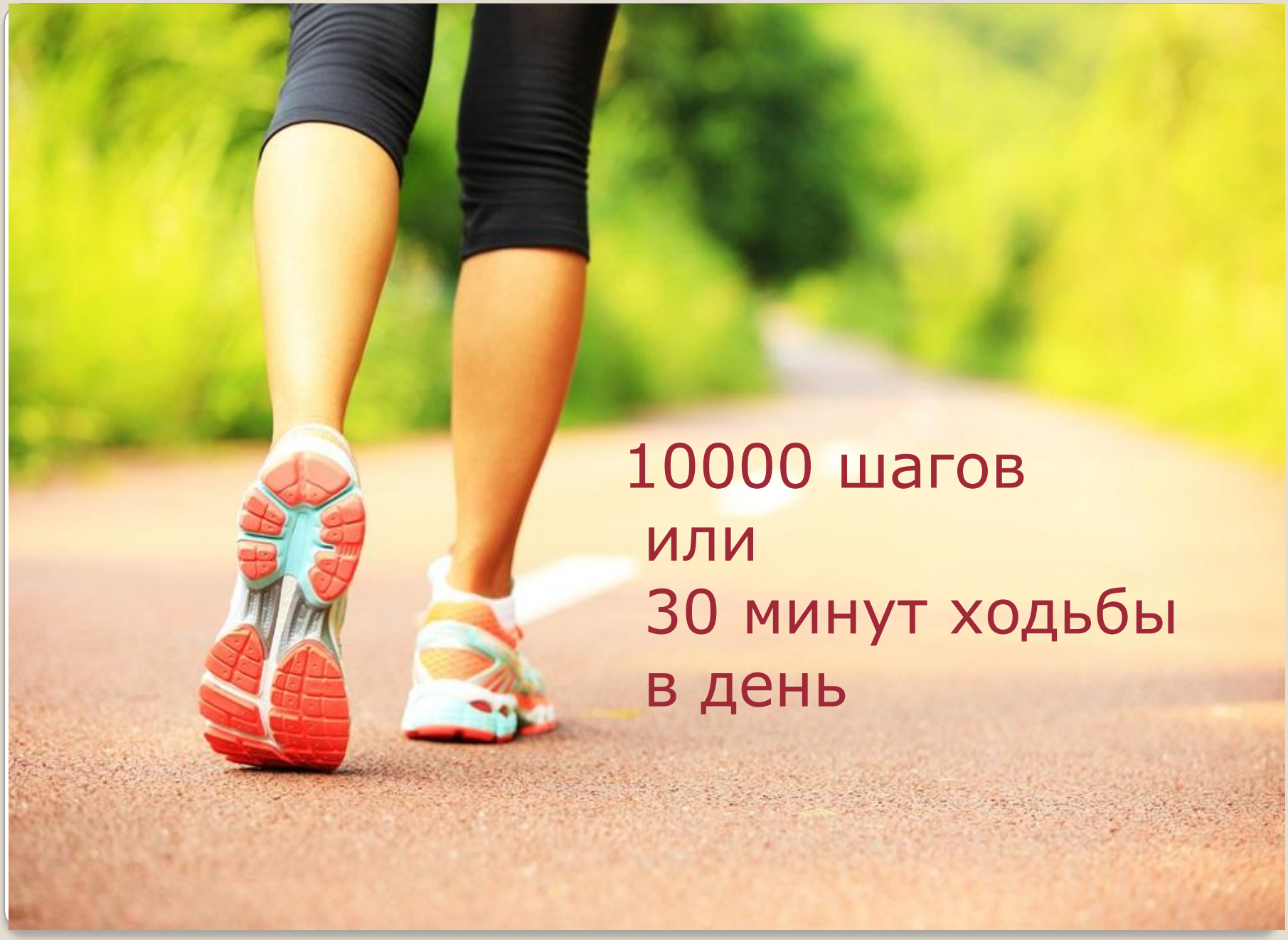
Неправильное, несбалансированное питание

Нарушение режима сна и бодрствования

Психологические аспекты

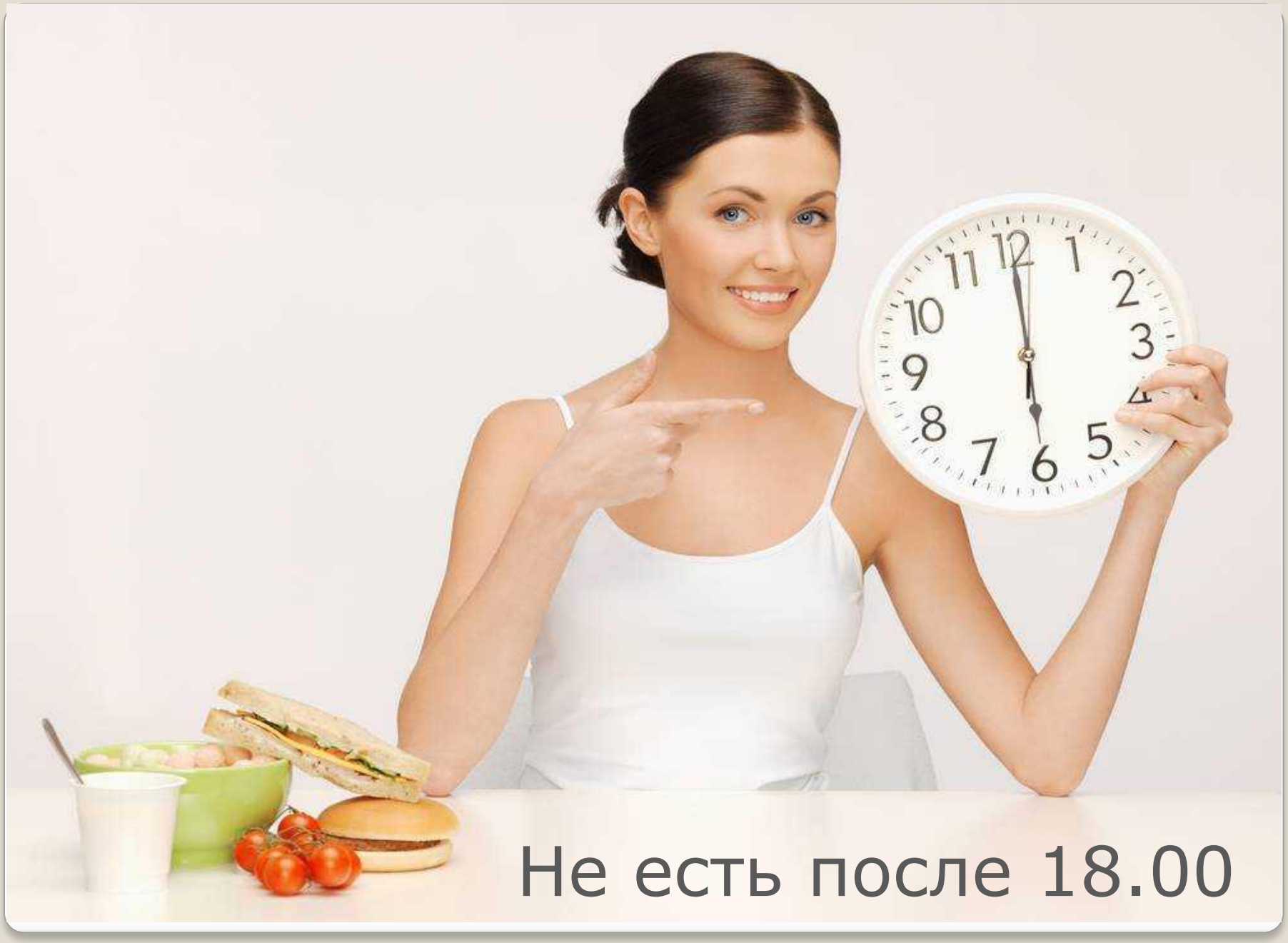
Малоподвижный образ жизни

Или «Синдром трёх кресел»


10000 шагов
или
30 минут ходьбы
в день

Основные ошибки в питании

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

За 30 мин до еды или ч/з час после

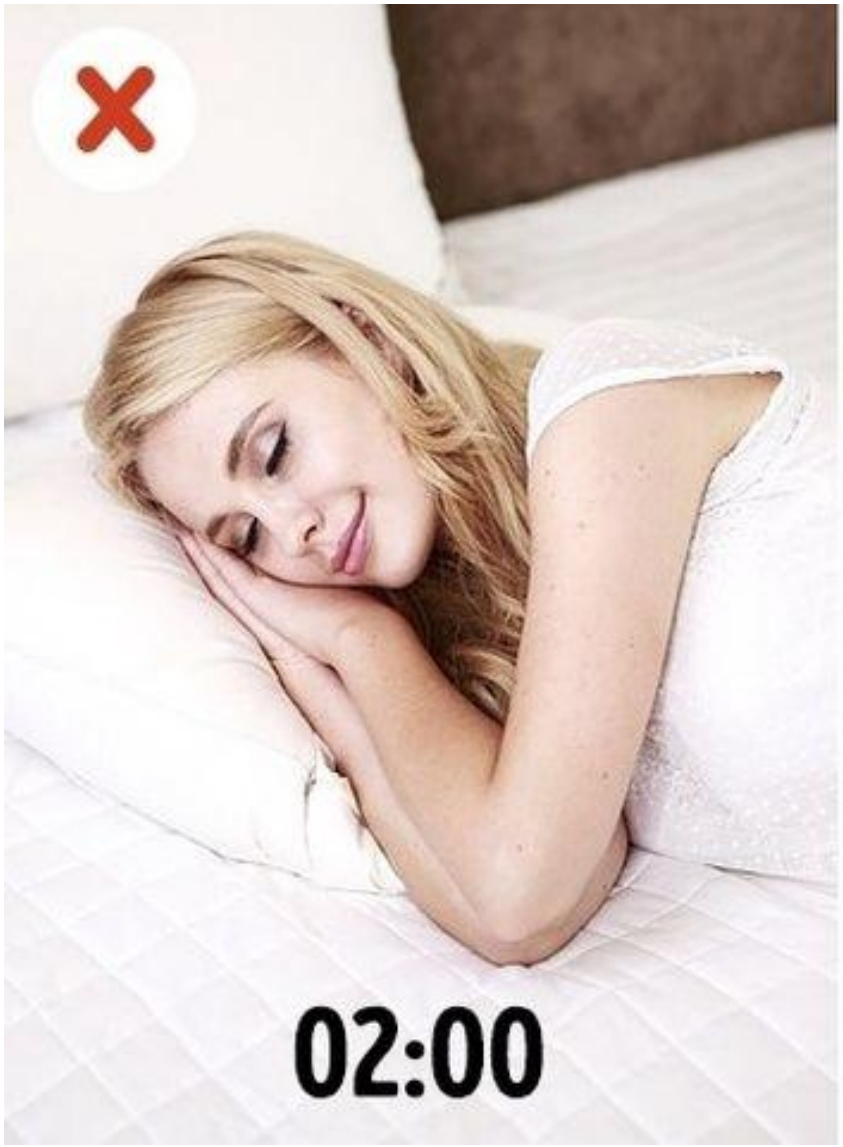
Еду не запиваем

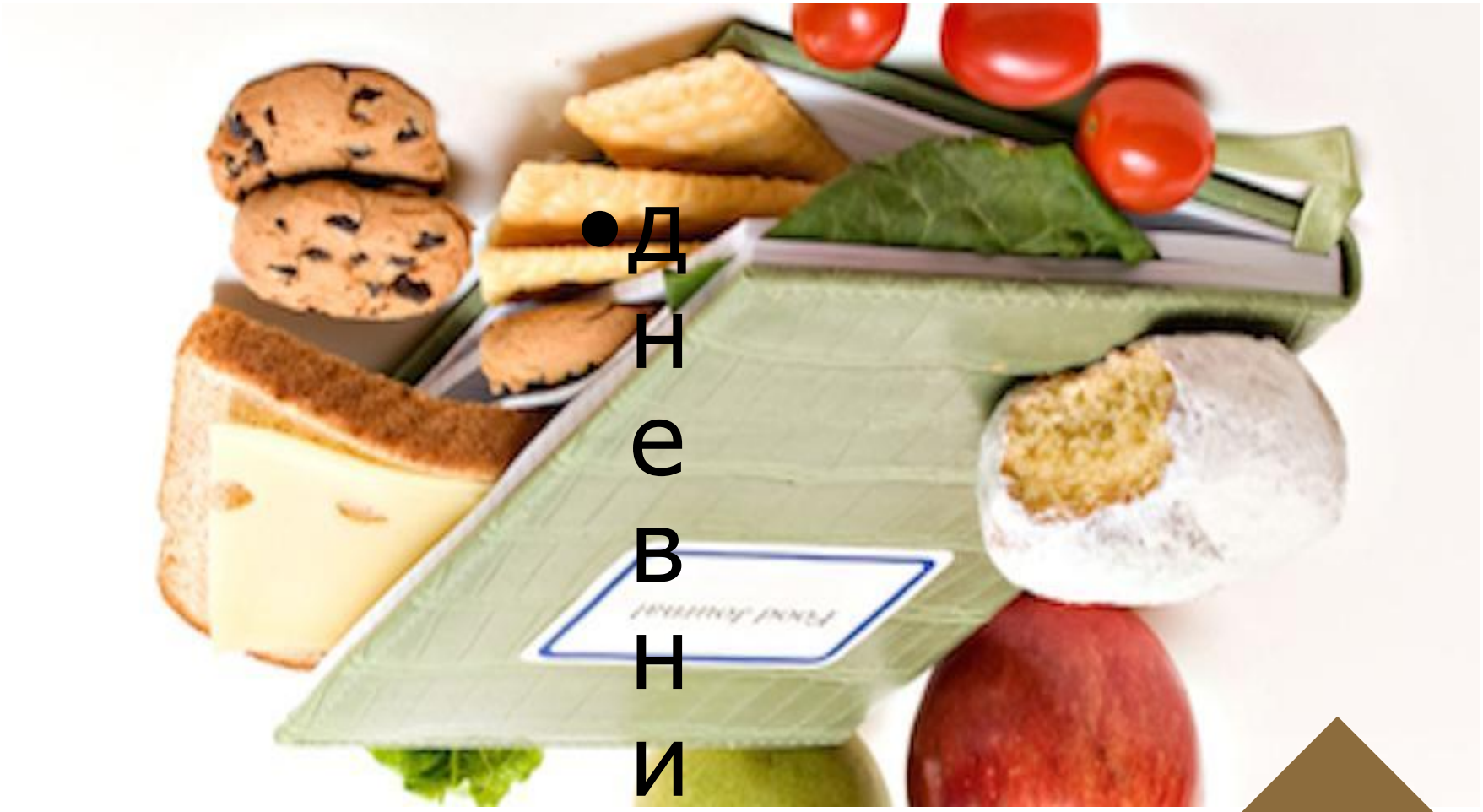
2. Соблюдаем принцип дробного питания

Вредное и сладкое есть до 13 часов дня

Ужин за 2-3 часа до сна

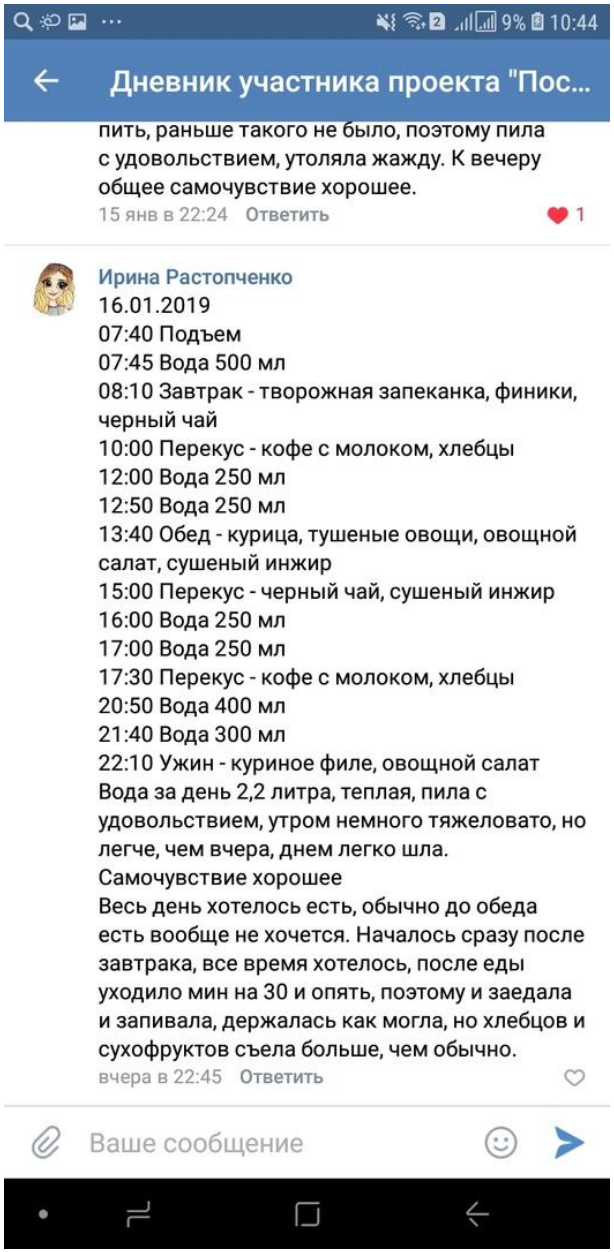
В 23 часа срочно спать





- дневники

отчет



Домашнее задание:

1. Проведите взвешивание с утра (после туалета и натощак)
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