

Раздельное питание

Instagram: [komlevadasha552](#)

Комлева Дарья 353

Раздельное питание

- – это сбалансированная система оздоровления, направленная на укрепление иммунитета, нормализацию обмена веществ в организме



Правила раздельного питания

- Не рекомендуется употреблять молоко вместе с другими продуктами
- Не рекомендуется употреблять арбуз и дыню с другими продуктами в один прием



Правила раздельного питания

- Не объединять в один прием пищи углеводы с белками
- Включать в свой рацион как можно больше овощей и фруктов



Правила раздельного питания

- Потреблять белки, крахмал и жиры в ограниченном количестве
- Соблюдать интервал около 4 часов между приемами пищи различного типа



Правила приема пищи

Не следует пить во время еды

Вода из желудка уходит через 10 минут после ее приема. Если запивать пищу жидкостью, последняя унесет из организма большую часть разбавленного пищеварительного сока. Это ослабит процесс пищеварения



Правила приема пищи

Тщательно пережевывать

Полностью пережеванная еда сразу подвергается действию пищеварительных соков и способствует быстрому чувству насыщения



Правила приема пищи

Используйте только постное мясо. Не употребляйте копчености и жирное мясо



Правила приема пищи

Сократите
употребление соли,
перца и других специй и
приправ

Они извращают
ощущение вкуса,
тормозят усвоение пищи
и способствуют
перееданию.

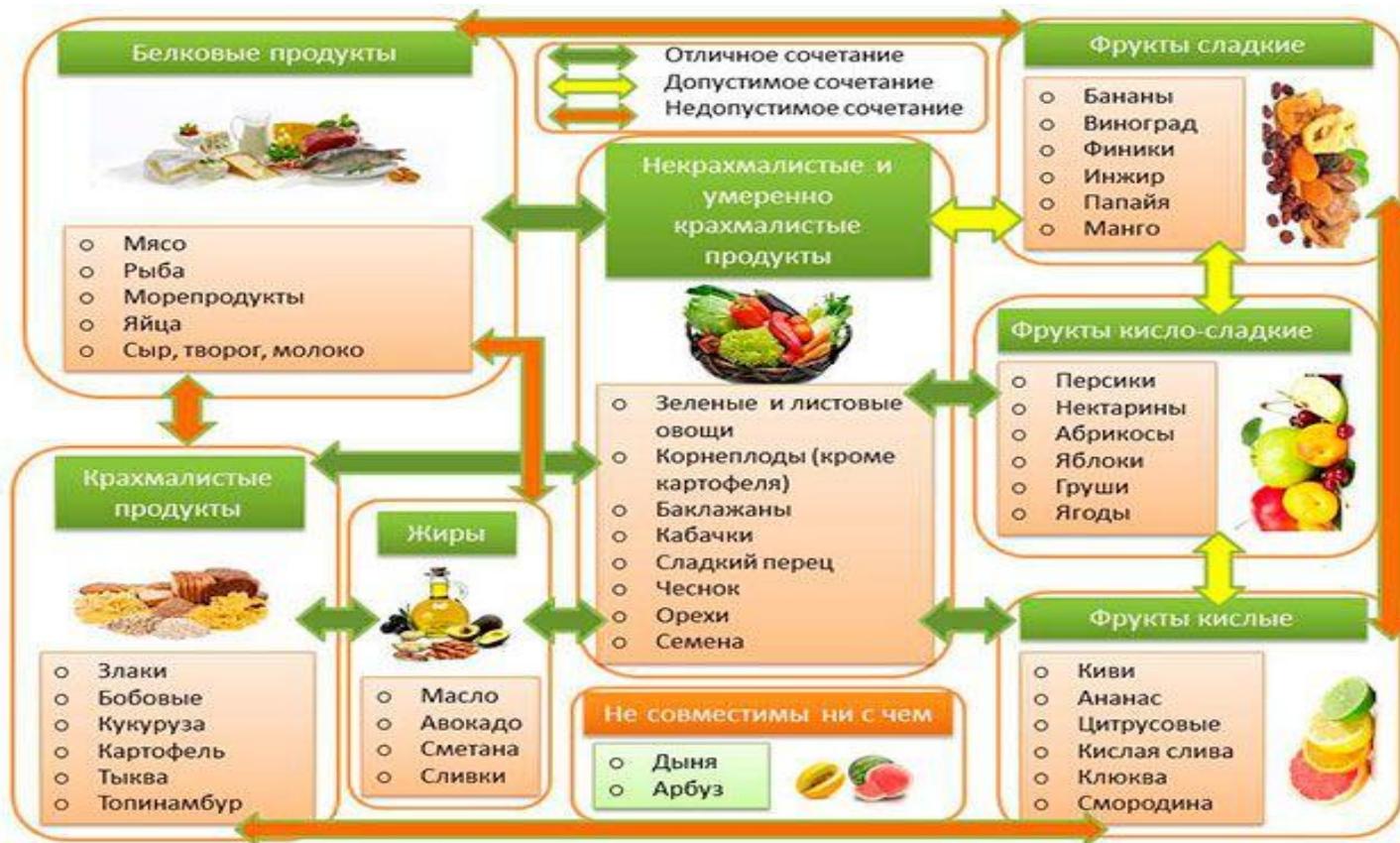


Правила приема пищи

Не заставляйте себя есть. Не ешьте при недомоганиях. Не ешьте, если вам предстоит серьезная работа



Совместимость продуктов





**Хватит жрать
Жирная !**