

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗА 7 ДНЕЙ

Авторы: Леконцев
Антон

Шуваева Елена

ДЕНЬ 1

Начни с покупки такой посуды.

Это твой личный комплект для любого приема пищи.

Только не наполняй миску с горкой



ДЕНЬ 2

Раздели еду на 3 основных приёма: Завтрак Обед Ужин

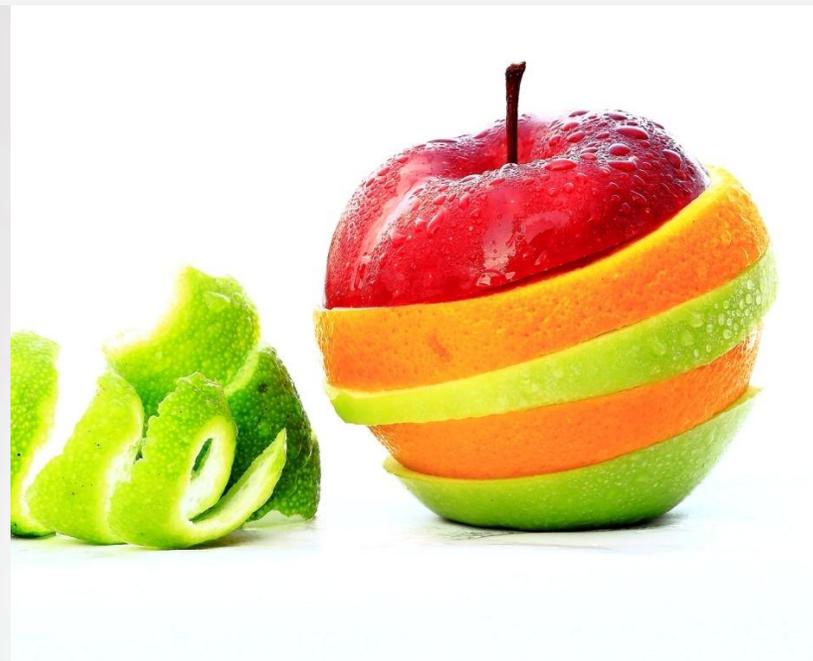
Старайся есть в одно и то же время.

Никогда не пропускай приемы пищи.

1 2 3

ДЕНЬ 3

Ешь на завтрак молочные продукты, яйцо, злаки и фрукты.
Порция должна составлять приблизительно 400-600 ккал.



ДЕНЬ 4

Ешь на обед крупяной гарнир или бобовые, овощи и белковую пищу.

Порция должна составлять примерно 400-600 ккал.

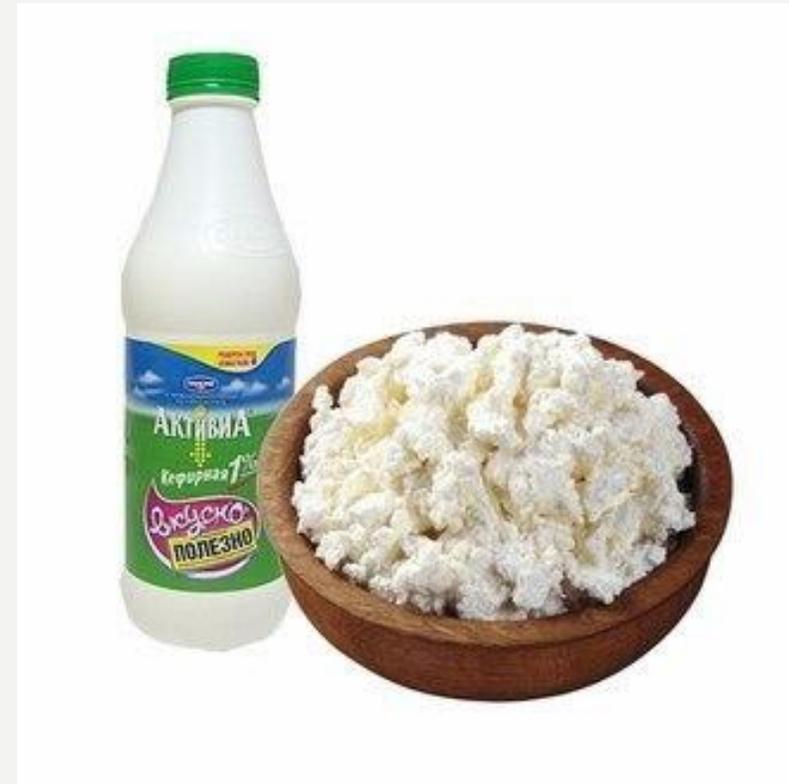


ДЕНЬ 5

Ешь на ужин легкий овощной салат с небольшим количеством нежирного белка (яйцо, морепродукты, рыба, птица).

Или выпивай большой стакан нежирного кефира (1-3%).

Или ешь обезжиренный творог.



ДЕНЬ 6

Между приемами пищи можно перекусить орехами, йогуртом и фруктами.

Не больше двух перекусов по 150-250 ккал каждый.





За 20 минут до еды выпивай стакан воды. Не пей во время еды. Не пей 40 минут после приёма пищи.

Соблюдай питьевой режим: выпивай в день не менее 8 стаканов воды.

ПОМНИ О «ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛАХ»

Правило 1: Откажись от мучного и сладкого. Белый рафинированный сахар и заводские сладости нужно исключить полностью.

Правило 2: Лучшая сладость – мёд и натуральные конфеты из сухофруктов. Только ешь их по 30-50 гр в первой половине дня.

Правило 3: Забудь о майонезе, жирных соусах, соленьях и маринадах. Все это делает тебя большим и толстым.

Правило 4: Кроме воды пей несладкий чай, морс, компот, разбавленный свежевыжатые соки.

Правило 5: От алкоголя откажись. Редко – красное вино.