

## 24 совета диетолога



Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/24-soveta-dietologa/

- 1. Уж сколько говорили миру, что 2 литра в день, тот необходимый минимум для взрослого человека.
- 2. В рационе допускается алкоголь, но только один бокал красного сухого вина.
- 3. Для мягкой активации пищеварительного тракта после пробуждения, рекомендуется, натощак выпивать 1 стакан воды. После всех утренних процедур, через 30 минут допускается завтрак.
- 4. Перед едой, примите за правило, пить воду за пол часа. Еду не запивать. После еды пить не раньше, чем через 40 минут.
- 5. Запланируйте свой рацион на 5-6 разовое питание в течении дня (тем самым организм не будет входить в режим экономии и накапливать в виде жира)
- 6. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна. Пить воду допускается в любое



время.

- 7. Выработайте привычку пить чай и кофе без сахара также и без каких либо добавок.
- 8. Потребляйте картофель не чаще чем 2 раза в неделю. И только в отварном или запеченном виде.
- 9. Виноград и бананы, одни из самых калорийных продуктов, поэтому ограничь себя, пусть они подождут того момента когда ты похудеешь. Рекомендации те же как и по картошке, не чаще 2 раза в неделю.
- 10. Разгрузочный день без вреда фигуре можно проводить 1 раз в неделю.
- 11. Активность сердечнососудистой системы максимальна к 18 часам, соответственно это самое подходящее время для тренировок.
- 12. Всегда помните про спорт. Легкая зарядка утром и вечером. Эти мероприятия разгонят обмен веществ. Всегда есть возможность или побегать или растянуться, да в целом найти видеокурсы не сложно.
- 13. Идеальное время для спорта -с 17.00 до 20.00. См. пункт 11.
- 14. Завтрак самый важный этап дня, никогда не пропускай его!
- 15. На обед хорошо подойдут супы, бульоны, салаты, отварное не жирное мясо, овощи, фрукты.
- 16. На полдник хорошо подойдет: йогурт, салат, кефир, отварное не жирное мясо, овощи.
- 17. На ужин хорошо подойдет: легкий салат, творог, йогурт или немного тушеных овощей.
- 18. Фрукты лучше есть в первой половине дня.
- 19. Про жареные блюда не вспоминаем и выкидываем все рецепты.
- 20. Салаты заправляй сметаной или натуральным йогуртом. Ну или маслом. Майонез в мусорку.
- 21. Забудь про полуфабрикаты; фастфуд, семечки, орешки соленые, чипсы и все в этом роде. Сладкую воду нельзя, если хочешь похудеть. Из сладостей допустим небольшой кусочек черного желательно горького шоколада и то в первой половине дня.
- 22. В жирном и мучном держись меры, если их полностью исключить из рациона ты будешь нервной и в постоянной депрессии, что приведет к последующему срыву!
- 23. Ешь маленькими порциями. Один прием пищи не больше 200гр, но 5-6 раз в день.
- 24. Возьми заведи маленькую тарелочку себе и кушай чайной ложкой. Первое время будет тяжело, 7 дней точно, а потом желудок уменьшится и будешь меньше кушать вообще.