4 правила ужина для похудения

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/4-pravila-uzhina-dlya-pohudeniya/
1. Диетический ужин должен быть холодным. Здесь основное не как есть, а что. Отдайте предпочтение легким салатам, тушеным овощам, отварной рыбе либо куриной грудке, приготовленной на пару.

2. Откажитесь вечером от фруктов. Есть фрукты лучше всего в утренние и дневные часы. Бананы, яблоки, апельсины подходят для завтрака и обеденного десерта. В этих плодах много веществ, которые будут поддерживать организм в тонусе в течение каждого дня.

3. Спагетти безупречный диетический ужин. Тем, кто на диете, противопоказан только сливочный соус. Заменив его томатным, ненужный вес вы не наберете.

4. Есть позже шести вечера можно. Запрет на еду позже 18:00 действует только для тех, кто ложится спать в девять вечера. Сидеть голодными тем, кто ложится в полночь, наоборот, категорически не рекомендуется. Основное не есть за 3 часа до отхода ко сну. Все остальное время принимать пищу позволено и даже необходимо.