

6 особенностей питания для «СОВ»



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/6-osobennostej-pitaniya-dlya-sov/>

1. «Совам» совершенно противопоказан кофе на завтрак! Любой вид чая отлично взбодрит и поможет проснуться. На завтрак лучше всего съесть творог (от 1 до 9%) с бананом или киви, молоком или натуральным йогуртом. Если творог надоест, то его можно заменить гречневой, овсяной, пшенной, перловой или ячневой кашей.

2. В качестве перекуса можно использовать бананы, дыню, нектарин, хурму, абрикосы, манго.

3. Пейте достаточны воды. Ведь очень часто чувство жажды можно спутать с чувством голода.

4. «Совам» можно обедать в 15.00. Начните с супов и продолжите трапезу овощами с рыбой или птицей, приготовленными на гриле, пару или запеченными.

5. Перекусывайте между основными приемами пищи. Это могут быть чай или кисло-сладкие фрукты, например, апельсин, грейпфрут, яблоки, гранат, киви, сливы или мандарины.

6. На ужин выбирайте телятину, индейку или морепродукты. Дополните ужин шпинатом, помидорами, огурцами, перцем, луком, зеленью и всеми видами капусты. Те, кто отправляются в постель после полуночи, могут позволить себе ужин и в 21.00. За пару часов до сна выпейте ромашковый чай или теплое молоко.