Эффективная система питания

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/effektivnaya-sistema-pitaniya/
Если твое желание быть стройной все так же велико, прочти эту статью, которая познакомит тебя с особенной системой питания!

Как только проснулась - выпей 2 стакана теплой воды натощак. У кого нет проблем с желудком, добавляй сок половинки лимона, так даже лучше.

Узнай, как можно быстро привести свою фигуру в порядок!

Завтрак (8-9 часов утра)

Через 20 минут после еды 2 стакана воды. Во время еды пить нельзя, запивать еду нельзя, только за 20 минут до или через два часа после.

Каша овсяная, приготовленная на воде (запаренная), с измельченными грецкими орехами (3 ореха или 6 половинок)

4 столовых ложки овсянки перемешиваешь с орехами, заливаешь кипятком так, чтобы вода полностью покрыла овсянку, но не поднимайся выше ее уровня. Закрывайешь крышкой. Через 10-15 минут открывайте, вода должна полностью впитаться, добавляешь 2 чайные ложки корицы, столовую ложку жидкого меда и немного лимонного сока. Все тщательно перемешиваешь, полезная каша готова. В ней все, что необходимо для красоты волос, ногтей и кожи. Плюс очень вкусно. Приучи себя к подобному завтраку, это занимает мало времени, сытно и питательно.

После завтрака 2 часа не едим и не пьем.

Перекус (10-11 часов)

Выпей два стакана воды, жди 20 минут.

После можно съесть яблоко, предпочтительно зеленое, творог обезжиренный или йогурт.

После перекуса не пьем в течение двух часов.

Обед (12-13 часов)

Выпиваем два стакана воды, Ждем 20 минут.

На обед можно позволить себе углеводы, но только сложные. Например: паста из твердых сортов пшеницы в томатном соусе. Гречка с соевым соусом. Курица или индейка с коричневым рисом.Запеченные в духовке овощи.

Смотри на свой вкус, главное - ничего жареного. Солить - нежелательно, ну или по минимуму и уже готовые блюда.

После обеда не пить и не есть в течение 2 часов.

Полдник (14-15 часов)

Выпиваем два стакана воды,ждем 20 минут.

Приготовь печеные яблоки, это очень вкусно и полезно. Разрежь зеленое яблоко напополам, вырежь сердцевину, посыпь половинки корицей. На дно противня налей немного воды, помести половинки яблока, и поставь противень в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут. После посыпь яблоки измельченными орехами и полей медом (по желанию). Есть горячими.

Не пьем в течение двух часов.

Ужин (17-18 часов)

2 стакана воды, ждем 20 минут.

На ужин нужно что-нибудь белковое, если ты не сильно голодна, пусть это будет творог или омлет из белков яиц, если хочется чего-нибудь посерьезней, приготовь курицу или индейку с овощами в духовке или на пару.

После ужина, часов в 19, отличное время для занятий спортом. Тренажерный зал, бег, ходьба, силовые упражнения, кардио - то, что ты привыкла делать. Пей побольше воды во время тренировок, но помни, что после 20 часов воду желательно не пить - будут отеки.

После того, как ты вернулась с тренировок, выпиваешь стакан кефира, чистишь зубы и занимаешься своими делами. Организм не будет требовать еды, если же тебе захочется чего-нибудь пожевать, знай - это эмоциональный голод и не поддавайся соблазну.