

Основные принципы питания при похудении



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/osnovnye-principy-pitaniya-pri-pohudenii/>

- 1) До 12 можно все, включая легкие углеводы но не более 200 грамм
- 2) Сахар в любых продуктах до 12.
- 3) Хлебобулочные изделия до 15.
- 4) Жареное до 15 (лучше исключить вообще)
- 5) После 18 ни каких углеводов (только фрукты)
- 6) Крахмальные продукты до 20. (картофель, бананы)
- 7) Майонез до 20
- 8) Белки до тренировки за 2 часа (для тех кто хочет худеть от спорта)
- 9) Не есть за 1-1,5 часа до и после тренировки (для тех кто хочет худеть от спорта)
- 10) делать разгруз 1 раз в 10 дней **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Есть можно все, но до определенного времени. На ночь не есть хотя бы за час до сна.

Основные принципы похудения:

- 1) Делать замеры и взвешиваться 1 раз в 10 дней (перед этим днем делать разгруз)
- 2) не зависимо от того есть сегодня тренировка или нет делать:
 - приседания 50 раз *2
 - пресс 30 раз *3
 - поднятие согнутых ног 30*3
- 3) Мотивировать себя (например: сбросить 2 кг - купить часы)