

Переходим к правильному питанию за 20 дней!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/perehodim-k-pravilnomu-pitaniyu-za-20-dnej/>

День первый – самый легкий!

Приобрети новую посуду или если таковая имеется, кушай исключительно из нее!

День второй. Кушаем 3 раза в день: завтрак, обед и ужин. Нельзя пропускать не один из приемов пищи. Можно устраивать перекусы, только не бутербродами, а фруктами, овощами, кефиром или обезжиренным творогом. Завтрак должен быть не позднее 10 утра, обед не позднее двух часов дня, а ужин не позднее 19 часов.

3 дополнительных правил дня:

Выпиваем не менее 1,5 литра воды. Причем, стакан кипяченой воды выпейте натощак.

Желательно с лимонным соком, если, конечно, у вас нет проблем с желудком. Откажитесь от газировки.

Не ешьте чипсы и сухарики. А так же и другой прочий фаст-фуд. Обходите стороной Макдональдсы и другие забегаловки с пирожками и чебуреками.

Замените свой десерт двумя яблоками или другими фруктами.

День третий. Завтракать следует нежирными молочными продуктами, фруктами или злаками (в идеале овсяная каша). А так же, учитывая калорийность нашего завтрака, кто не умеет считать калории, пишите, мы вам поможем. Если это будет каша, ее можно съесть 100 граммов, творог 200-250. Плюс фрукты и можно мед.

3 дополнительных правил дня:

Постарайтесь сегодня класть в блюда меньше соли.

Сегодня вы должны съесть 2 помидора и 3 огурца. Если желаете съесть больше овощей, пожалуйста, только не ешьте в неразумном количестве картофель.

Не кладем сахар в чай и кофе. В чай можно положить ложечку меда. А так же откажитесь от жирных сливок, которые добавляют в кофе, если вы привыкли его пить с такими добавками.

День четвертый. Завтрак должен быть таким, каким он был в третий день. А на обед сегодня скушайте белковую пищу с овощами. Порция должна быть не менее 300 ккал, но и не более. В подсчете калорий вам помогут таблицы калорийности, которых полно в Интернете. По вопросам можете писать сюда.

3 дополнительных правил дня:

Не едим ничего мучного (в том числе и хлеб).

Перед каждым приемом пищи выпиваем по стакану воды. Это снизит ваш аппетит, и вы съедите меньше.

Отказываемся от майонеза. Заменяйте его натуральным кетчупом или горчицей.

День пятый. Сегодня свой привычный ужин стоит заменить на обезжиренный творог с медом и фруктами. Или можно творог с зеленью и овощами. Только не кладите туда сахар или соль.

3 дополнительных правил дня:

Отказываемся от жирного сливочного масла, жирной сметаны и молока. Заменяем на обезжиренные продукты. Процент жирности от 0 до 9%.

Съешьте порцию орех. Растительные жиры нужны нашему организму. Орехи очень калорийные, но полезные. Порция не должна превышать 30 грамм в день.

Отказываемся от конфет и шоколада. Заметьте, что мы это сделали не в первый и не во второй день, а только на пятый, когда организм должен уже привыкнуть к азам правильного питания.

День шестой. Сегодня обязательно делаем полезные перекусы. Это позволит меньше съесть в обед и на ужин.

3 дополнительных правил дня:

Отказываемся от пакетированных соков. Если пить сок – то только натуральный без добавления сахара.

Кушаем картофель, но только не жаренный на огромной куче масла, а вареный или печеный. Количество не должно превышать 2 шт., если она не большая по размеру, и 1 картофелине большой.

Сегодня вы должны съесть 300 грамм овощей.

День седьмой. Пьем по-прежнему 1,5 – 2 литра воды в день, но теперь по новому графику. За 20 минут до еды, а после приема пищи не пьем 40 минут.

3 дополнительных правил дня:

Самое главное на сегодня – это отказ от колбасы и сосисок. Согласитесь, ведь трудно представить свой рацион без них. В конце концов, ее можно приготовить дома из куриного или другого диетического мяса.

Балуем сегодня себя диетический десертом, уже явно вам давненько хочется сладкого.

Можно приготовить яблоки, запеченные с творогом и медом или другой полезный десерт.

В качестве гарнира на ужин едим гречку.

День восьмой. Не забываем про 8 стаканов воды в день.

3 дополнительных правил дня:

Выпейте чай с добавлением имбиря. Он является жиросжигателем и ускоряет метаболизм!
Обязательно съешьте чайную ложечку меда.

Откажитесь от плавленых сырков. Хотя и калорийность этого сыра в пределах 200-300 калорий, настоящего сыра там нет. Лучше полюбите творожный сыр, он и не такой жирный и более полезный.

День девятый. Пьем только полезные напитки.

3 дополнительных правил дня:

Позвольте сегодня себе картофель (запеченный или сваренный) с зеленью.

Откажитесь от мороженого. Можно только фруктовый лед, лучше домашний.

Пьем перед сном кефир.

День десятый. Все полезные сладости переносим на первую половину дня. Белый рафинированный сахар исключаем полностью.

3 дополнительных правил дня:

В качестве гарнира на ужин сегодня используем овощи (можно тушеные).

Между обедом и ужином на полдник выпейте стакан кефира с ягодами.

Откажитесь от алкоголя.

День одиннадцатый. Придется забыть о пшеничной муке и продуктах, которые ее содержат.

3 дополнительных правил дня:

Если погода позволяет, погуляйте на свежем воздухе.

Сделайте сегодня фруктовый или овощной салат и заправьте обезжиренным йогуртом.

Отказываемся от жаренного.

День двенадцатый. Молочные продукты мы выбираем обезжиренные.

3 дополнительных правил дня:

Сегодня вы можете позволить себе сходить в кафе или ресторан. Но, порцию нужно будет разделить напополам или выбрать максимально маленькую. Не нужно налетать на фаст-фуд. Выберите, например, суши.

Начните считать калории съеденной пищи и записывайте их в свой пищевой дневник.

Сведите к минимуму потребление консервов.

День тринадцатый. Откажитесь от жирного мяса. Ешьте курицу, индейку, постную говядину, рыбу, морепродукты.

3 дополнительных правил дня:

Супы делаем без заправки (это касается и борща).

Позвольте себе сегодня немного сухофруктов.

По возможности, для более точного подсчета калорий приобретите настольные весы.

Теперь вы почти все знаете о правильном питании и вам будет достаточно 1 дополнительного совета в день.

День четырнадцатый. Ешь фрукты до 16:00. Сократи потребление бананов и винограда.

Дыню и арбуз ни с чем не смешивай.

Дополнительный совет:

Любой прием пищи должен проходить не менее 20-30 минут.

День пятнадцатый. В твоём рационе должны присутствовать больше зеленых овощей.

Сократи потребление картофеля. А так же не забывай про тыкву, кабачок, цветную капусту и шпинат.

Дополнительный совет:

Обратите внимание на домашний компот. На первый взгляд он безобиден, ведь сделан из фруктов, но вспомните, что в компоте есть сахар. И многие домохозяйки его кладут не мало.

Поэтому компот с большим содержанием сахара тоже лучше исключить.

День шестнадцатый. Помним о том, что мы больше не жарим продукты на масле. А только варим, тушим, запекаем и готовим в пароварке!

Дополнительный совет:

Полюбите чеснок. Он очень полезен для организма.

День семнадцатый. Помним про порцию, лучше не доесть, чем переесть!

Дополнительный совет:

Не исключай из своего рациона маслины и оливки. Они хоть и калорийные, но пользу организму принесут.

День восемнадцатый. Пообещайте себе, что больше никогда не зайдете в Макдональдс!

Дополнительный совет:

Никогда не вводите на уговорки других людей, которые питаются неправильно.

День девятнадцатый. Калорийность твоего рациона не должна превышать 1200 ккал.

Дополнительный совет:

Вы уже перешли на правильное питание, остается только пользоваться всеми вышесказанными советами. Но все мы с вами люди и если хочется какой-нибудь шоколадки, то раз в неделю можно себе позволить это. Только совсем чуть-чуть.

День двадцатый. Раз в неделю вы можете устраивать себе разгрузочные дни. Калорийность - 600-800 ккал.

Дополнительный совет:

Начните заниматься спортом - будьте активны и здоровы!