Правильное питание - не сложные правила

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnoe-pitanie-ne-slozhnye-pravila/
1) Стакан (или 2) воды за 15 минут перед каждым приемом пищи.

2) Норма воды за день 1,5 - 2 л (в норму воды входит зеленый чай не сладкий)

3) Вредное/калорийное можно позволить только до 12 часов дня.

4) Все гарниры из рациона заменить только на овощные.

5) Запрещена вся гадость типа сосисок, колбас и тп. Вредит как фигуре, так и здоровью.

6) Кушать небольшими порциями каждые 2,5-3 часа. В зависимости от того, сколько съели. (т.е. если скушали больше, то 3 часа, мало - 2,5 ч)

7) Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.

8) 1 раз в неделю разгрузочный день. (творог/ зеленый чай).

9) Физические нагрузки. Спорт, тренажерка, кардио нагрузки, чаще ходите пешком, поднимайтесь по ступенькам, а не в лифте.

10) Не запивать пищу водой и не пить воду в течении 40 мин после приема пищи.

11) Обязательно в день не менее 20 грамм жира (для груди, волос, кожи). Восполнить можно выпивая столовую ложку льняного масла утром натощак.

12) Обязательно завтракать, не пропускать завтрак никогда.

13) Исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий и сладкого (замените мандаринами, к примеру)

14) Делайте несложную зарядку с утра, это помогает разогнать обмен веществ.