

Правильное питание



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnoe-pitanie/>

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.