

Правильный режим питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnyj-rezhim-pitaniya/>
Предлагаем вам почасовой режим питания, для которого наш организм наиболее приспособлен.

Итак:

С 5 до 7 утра время кишечника. Поэтому, как проснулись, пьем чистую воду. Желательно тёплую. Ещё с утра надо дать организму витамины, в виде свежевыжатых соков, или фруктов по сезону.

С 12 до 14 часов нужна белковая пища + овощи (кроме картофеля). Т.е., мясо, рыба (не колбаса-консервы, а натуральное!), яйца, бобовые, овощные супы, творог (солёный с зеленью), кефир (не молоко!). Овощи не жарить, а варить или тушить. Сладкого нельзя.

Теперь, внимание! Через 2,5 часа после обеда можно пить чай без сахара, с мёдом. Не раньше! Воды тоже не пить после приёма белковой пищи, надо дать возможность желудку это всё нормально переварить. После чая можно спокойно продолжать пить чистую воду,

если хочется. В общей сложности, в день необходимо выпивать 1,5 литра чистой воды как минимум.

Ужин в 18 часов, но не позднее 19 часов. На ужин едим углеводы, например, каши на воде (не на молоке!) + овощи. Можно загодя залить сырую гречку кефиром, но это для тех, кто привык к такому блюду.

После ужина - вода. На ночь можно кефир или творог.

Будьте здоровы!