

Советы диетолога



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sovety-dietologa/>

1. Уж сколько говорили миру, что 2 литра в день, тот необходимый минимум для взрослого человека.
2. В рационе допускается алкоголь, но только один бокал красного сухого вина.
3. Для мягкой активации пищеварительного тракта после пробуждения, рекомендуется, натощак выпивать 1 стакан воды. После всех утренних процедур, через 30 минут допускается завтрак.
4. Перед едой, примите за правило, пить воду за пол часа. Еду не запивать. После еды пить не раньше, чем через 40 минут.
5. Запланируйте свой рацион на 5-6 разовое питание в течении дня (тем самым организм не будет входить в режим экономии и накапливать в виде жира).
6. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна. Пить воду допускается в любое время.
7. Выработайте привычку пить чай и кофе без сахара также и без каких либо добавок.
8. Потребляйте картофель не чаще чем 2 раза в неделю. И только в отварном или запеченном виде.
9. Виноград и бананы, одни из самых калорийных продуктов, поэтому ограничь себя, пусть

они подождут того момента когда ты похудеешь. Рекомендации те же как и по картошке, не чаще 2 раза в неделю.

10. Разгрузочный день без вреда фигуре можно проводить 1 раз в неделю.

11. Активность сердечнососудистой системы максимальна к 18 часам, соответственно это самое подходящее время для тренировок.

12. Всегда помните про спорт. Легкая зарядка утром и вечером. Эти мероприятия разгонят обмен веществ. Всегда есть возможность или побегать или растянуться, да в целом найти видеокурсы не сложно.

13. Идеальное время для спорта -с 17.00 до 20.00. См. пункт 11.

14. Завтрак самый важный этап дня, никогда не пропускай его!

15. На обед хорошо подойдут супы, бульоны, салаты, отварное не жирное мясо, овощи, фрукты.

16. На полдник хорошо подойдет: йогурт, салат, кефир, отварное не жирное мясо, овощи.

17. На ужин хорошо подойдет: легкий салат, творог, йогурт или немного тушеных овощей.

18. Фрукты лучше есть в первой половине дня.

19. Про жареные блюда не вспоминаем и выкидываем все рецепты.

20. Салаты заправляй сметаной или натуральным йогуртом. Ну или маслом. Майонез в мусорку.

21. Забудь про полуфабрикаты; фастфуд, семечки, орешки соленые, чипсы и все в этом роде. Сладкую воду нельзя, если хочешь похудеть. Из сладостей допустим небольшой кусочек черного желативно горького шоколада и то в первой половине дня.

22. В жирном и мучном держись меры, если их полностью исключить из рациона ты будешь нервной и в постоянной депрессии, что приведет к последующему срыву!

23. Ешь маленькими порциями. Один прием пищи не больше 200гр, но 5-6 раз в день.

24. Возьми заведи маленькую тарелочку себе и кушай чайной ложкой. Первое время будет тяжело, 7 дней точно, а потом желудок уменьшится и будешь меньше кушать вообще.