

## Запомните, не обязательно сидеть на диетах



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zapomnite-ne-obyazatelno-sidet-na-dietah/>  
Достаточно привыкнуть питаться в определенное время и включать в рацион разнообразные продукты, которые спасут от чувства голода и помогут сохранить стройную фигуру.

Завтрак 7. 00 - 9. 00

Это самое лучшее время для того чтобы основательно подкрепиться. Но это не означает что нужно плотно наесться, если боитесь проголодаться, то разделите завтрак на два приема (часть оставить на второй завтрак). Лучшими продуктами для завтрака считаются: каши без сахара, салаты из овощей с заправкой из масла, яичница, мюсли с молоком или с соком. Из напитков чай, несладкие соки, нежирный йогурт. Утром калории сжигаются быстрее, организм более работоспособен и будет просто отлично, если перед завтраком вы совершите пробежку или сделаете зарядку, часть работы по дому.

Второй завтрак 11. 00 - 12. 00

Идеальным вторым завтраком считается тарелка горячего овощного супа с кусочком отрубного хлеба. Его можно приготовить дома и взять с собой на работу. Если такой возможности нет, то суп заменит стаканчик йогурта, большое яблоко, стакан кефира, молока.

#### Обед 13. 00 - 15. 00

Если полноценно пообедать, то ужин может быть чисто символическим. Это очень полезно для фигуры и для желудка. Продукты для обеда нужно подбирать с учетом предстоящих физических нагрузок. Если планируете тренировку или вечером предстоят занятия фитнесом, танцами, то обязательно должна быть белковая пища (нежирное мясо, куриная грудка) и обратите внимание на картофель, рис, макароны. Если тренировок в этот день нет, то к мясу, птице или рыбе на гарнир выбирайте овощи фасоль, капусту. Желательно чтобы ежедневно в рационе был салат из свежих овощей с заправкой из масла.

#### Перекус 16. 00 - 17. 00

После сытного обеда он скорее всего не понадобится. Но если решите не нарушать режим, то съешьте фрукты, выпейте стакан чая, минеральной воды.

#### Ужин 18. 00 - 20. 00

Если не получилось пообедать, то недостающие продукты (в меньшем количестве) нужно включить в вечерний рацион. Картофель в любом случае на ужин исключается, мясо и рыба должны быть с гарниром из овощей. Когда после работы предстоит тренировка или получилось так что вы засиделись на работе допоздна, не отказывайтесь от ужина даже если он будет поздним. Пища должна быть низкокалорийная, тогда калорий на ее переваривание уйдет больше чем она их в себе содержит.