Золотые правила правильного питания

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/zolotye-pravila-pravilnogo-pitaniya/
Утром после пробуждения выпить стакан теплой воды (можно добавить лимонный сок и ложку меда);

Обязательно завтракать;

Есть маленькими порциями, через 23 часа;

Есть после 6 вечера, но не позднее чем за 34 часа до сна;

Обязательно употреблять белок: яйца, мясо, курица, рыба, творог, морепродукты, бобовые;

НЕ есть майонез, кетчуп и прочие соусы;

НЕ есть жареное, жирное, копченое, мучное и сладкое;

НЕ пить газированную сладкую воду и пакетированные соки, чай и кофе с сахаром;

Уделять физической активности хотя бы 20-30 минут в день.