Еще один вариант правильного питания на день

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/eshe-odin-variant-pravilnogo-pitaniya-na-den/
Первая половина дня (до 12 час.)

1. 1-2 стакана теплой отличной воды (сразу как встали с постели). Кто-то добавит лимон с медом, кто-то шалфей, а кто-то... что нужно. Вода очистит организм и от слизи, и от шлаков.

2. Фрукты или фруктовый сок (через полчаса после питья воды, можно через час, как заладится). Кислые фрукты подходят для одной группы крови, сладкие - для другой. Одни могут позволить себе цитрусовые, другие - только яблоки или ананасы. Тут ваш выбор. Главное - с удовольствием съеште любимые фрукты. Только дыню ни с чем не смешивайте. Желательно и банан тоже.

3. Зерновая каша или ржаной хлеб с зеленью. Выбор зерна - за вами. Можно выбирать (лучше - по группе крови) по восприимчивости, или по необходимости. Можно чуть подсолить йодированной солью. Варить или замачивать только на воде.

Вторая половина дня (до 16 час.)

1. Зеленый чай с мятой. Прием витамина группы В (а кому-то надо А и Е). А через полчаса или час, смотря, где и как... вы обедаете:

2. Курица (или рыба, или нежирное мясо, или другая птица, или яйца или другие морепродукты, или грибы, или бобовые, или фасоль, или соя, или орехи). Порция должна быть разумной, очень разумной. И ощущайте - что выбрать на сегодняшний день.

3. Салат (опять же - кому-то можно капусту, кому-то нельзя, а некоторым - свеклу или латук. Выбирайте те овощи, что подходят или нужны только вам!). Не заправляйте салат ни майонезом, ни сметаной. Просто оливковым или растительным, или яблочным уксусом (неск. капелек), или натуральным йогуртом, или лимонным соком. Каждый раз вы должны менять не только овощи, но и заправку. Не повторяйтесь. Порция может быть не очень разумной.

Вечер (до 19 час.)

1. Травяной чай с 1 лож. меда. (необходимо знать, что вам полезно - липа или ромашка, имбирь или корица...узнавайте!). Не забудьте принять витамины - кальций с магнием. Или еще какую-либо нужную вам группу. А через час...

2. Кефир (от 1 стакана до 3-х) или натуральный йогурт, или любой кисло-молочный продукт. Вот и все. Хотя, можно в кефир добавить кусочки кураги.

Соблюдая такие простые правила можно избавиться от лишних килограммов навсегда!