

Правильное меню на 1200 калорий



Вид приема пищи	Наименование пищи	Кол-во пищи, г.	Кол-во калорий, ккал
Завтрак	Семга соленая	1 ломтик	60,9
	Кофе жареный в зернах (сухой)	2 чайные ложки	20,2
	Батон нарезной	1 кусок	78,6
	Сахар-рафинад	2 куса	37,9
Итого за прием			197,6
Ланч	Киви	2 шт	40,8
Итого за прием			40,8
Обед	Бульон куриный	1 неглубокая тарелка	6
	Огурцы грунтовые	1 шт крупного размера	11,2
	Компот из персиков	1 стакан	156
	Сардельки говяжьи	1 шт	172
	Капуста белокочанная тушеная	150 г	112,5
Итого за прием			457,7

Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnoe-menyu-na-1200-kalorij/>

Такая рацион считается наиболее безобидным и адекватным для любого организма, ведь именно такое количество калорий необходимо человеку, ведущему не слишком активный образ жизни. Если употреблять меньшее количество насыщенности продуктов витаминами и микроэлементами, то будет снижаться уровень метаболизма и начнется перерабатываться мышечная ткань, для получения необходимой суточной энергии.

Что бы этого не допустить, важно придерживаться показателя 1200 Ккал в день. Такой баланс полезен не только для худеющих, но и тех, кто вынужден придерживаться правильного питания вследствие болезни и многих других причин.

Основным преимуществом рациона в 1200 калорий является тот факт, что она не имеет противопоказаний. Конечно, беременным и кормящим грудью следует самостоятельно контролировать реакцию организма и употреблять индивидуальный комплекс продуктов, ну а в общем эта система питания просто замечательная для каждого человека.

Все усилия во время диеты будут сведены к нулю, если пренебрегать важными некоторыми

пунктами:

НЕТ жирному, жаренному, сладкому, газированному, питанию в фаст-фудах и употреблению алкоголя в любых дозах.

Отсутствие физических нагрузок и каждодневных упражнений.

Изменение рациона по своему усмотрению, неправильный выход из диеты.

Отсутствие консультации с доктором или диетологом.

Что бы правильно соблюдать рацион в 1200 калорий в день и получить высокие результаты, нужно научиться медленно пережевывать пищу, это позволит быстрее насытить организм и получить необходимое количество энергии. Много разных продуктов можно употреблять в данном рационе, можно экспериментировать и есть интересные, вкусные продукты каждый день. Пить много жидкости, вода выводит шлаки и очищает организм, способствуя быстрому перевариванию пищи. Витамины и микроэлементы находятся в свежих фруктах и овощах, которые так необходимо включать в каждодневный рацион.

Сколько дней соблюдать диету, зависит только от ВАС! Главное, не злоупотреблять калориями и не обезвоживать организм.

Можно смело сказать, такой рацион полностью безопасен для физического и психического состояния человека.

Преимущество и недостатки рациона в 1200 ккал :

Плюсы гарантированная высокая результативность, безвредность, стабильность полученной цели, отсутствие противопоказаний и высокая мотивация, благодаря разнообразию продуктов в рационе.

Минусы нужно считать и строго придерживаться 1200 Ккал в день. Возможна усталость и сонливость, но это только на первых порах, после организм адаптируется и эти признаки исчезают. Для физически активных людей не подходит.

Соблюдать такой рацион можно практически круглый год, все зависит от Ваших намеченных целей, в течении первого месяца уходит огромное количество лишних килограмм, а в последующие все нормализуется и эффект прочно закрепляется. 5 кг без вреда для здоровья в начале этапа похудения гарантировано!