

Схема питания для тех, кто хочет похудеть



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/shema-pitaniya-dlya-teh-kto-hochet-pohudet/>
Как только проснулись - выпиваем стакан теплой воды натощак. У кого нет проблем с желудком, добавляйте сок половинки лимона, так даже лучше.

ЗАВТРАК (8-9 часов утра)

Через 20 минут после стакана воды. Во время еды пить нельзя, запивать еду нельзя, только за 20 минут ДО и через час ПОСЛЕ

Каша овсяная, приготовленная на воде (сваренная), с измельченными грецкими орехами (3 ореха или 6 половинок), добавляйте щепотку корицы, столовую ложку жидкого меда и немного лимонного сока. Все тщательно перемешиваете, полезная каша готова.

Приучите себя к подобному завтраку, это занимает мало времени, сытно и питательно.

После завтрака 2 часа не едим и час не пьем.

Перекус (10-11 часов)

Заранее выпиваем стакан воды, ждем 20 минут.

После можно съесть яблоко, предпочтительно зеленое, творог обезжиренный или йогурт.

После перекуса не едим в течение двух часов и не пьем час.

ОБЕД (12-13 часов)

Выпиваем стакан воды, ждем 20 минут.

На обед можно позволить себе углеводы, но только сложные. Например: паста из твердых сортов пшеницы в томатном соусе

Гречка с соевым соусом

Курица или индейка с коричневым рисом

Запеченные в духовке овощи.

Смотрите на свой вкус, главное - ничего жареного.

Солить - нежелательно, ну или по минимуму и уже готовые блюда.

После обеда не пить и не есть в течение 2 часов.

ПОЛДНИК (14-15 часов)

Выпиваем один-два стакана воды, ждем 20 минут.

Приготовьте печеные яблоки, это очень вкусно и полезно.

Разрежьте зеленое яблоко напополам, вырежьте сердцевину, посыпьте половинки корицей.

На дно противня налейте немного воды, поместите половинки яблока, и поставьте противень в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут. После посыпьте яблоки измельченными орехами и полейте медом (по желанию).

Не пьем в течении часа.

УЖИН (17-18 часов)

1-2 стакана воды, ждем 20 минут.

На ужин нужно что-нибудь белковое, если вы не сильно голодны, пусть это будет творог или омлет из белков яиц, если хочется чего-нибудь посерьезней, приготовьте курицу или индейку с овощами в духовке или на пару.

После ужина, часов в 19, отличное время для занятий спортом. Тренажерный зал, бег, ходьба, силовые упражнения, кардио - то, что вы привыкли делать. Пейте побольше воды во время тренировок, но помните, что после 20 часов воду желательно не пить - будут отеки. После тренировки, в течении 20 минут выпиваем углеводный коктейль.

После тренировки ваш организм не будет требовать еды, если же вам и захочется чего-нибудь, то можно съесть обезжиренный творог, но не больше, чем за два часа до сна.

Вот и все, эта система питания считается правильной и эффективной, так как абсолютно нет голода, прием пищи 5 раз в день.

Самое главное - не наедаться на ночь, соблюдать интервалы между приемами пищи и приемами воды, по возможности не солить и не жарить еду.

Питайтесь правильно!