



Чек-лист "Новогодняя здоровая тарелка"

- Заранее составьте меню и выберите более здоровые и низкокалорийные блюда.
- Определитесь с порциями.
- Используйте меньше соли и добавьте больше свежих овощей и фруктов.
- Ограничьте количество потребляемого алкоголя.
- Предпочитайте более легкие и низкокалорийные напитки.
- В течение дня перед праздничной ночью употребляйте низкокалорийную пищу.
- Ограничьте потребление сладостей и десертов до 10 % от дневного рациона.
- После праздничного стола займитесь активностью: прогуляйтесь, потанцуйте.
- Контролируйте количество потребленной пищи.
- Регулярно пейте воду для поддержания гидратации и снижения аппетита.

- Не забывайте о сне и отдыхе после праздников. Регулярный и качественный сон помогает поддерживать здоровый образ жизни и контролировать аппетит.

Помните, что самоконтроль и умеренность - ключевые факторы для поддержания здоровья и избежания лишнего веса после новогоднего стола.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?