



## Чек лист по питанию

Вы уже знаете, что такое настоящая здоровая еда. Фрукты, орехи, злаки, яйца - всё это примеры настоящей еды. И вы также знаете, что такое плохая еда - это наши любимые шоколадки, сладкие напитки, чипсы и тд

### 1. Правило #1

*Не отказывайтесь от всего сразу Мало кто может сразу отказаться от любимых блюд и полностью перейти на здоровое питание. Может быть, вы из числа людей, для которых ничего не стоит отказаться от любого лакомства, однако, если это не так, прежде чем начинать диету, определите для себя правильное соотношение скорости получения результатов и уровня страданий в процессе. Главное - не переоценивайте себя. Даже очень медленные шаги к успеху на 100% лучше, чем быстрое поражение.*

### 2. Правило #2

*Поставьте цель Определите для себя цель и держите её в голове. Вы удерживаете себя от вредной еды не потому, что любите страдать, а чтобы жить лучше, качественнее и, может быть, подавать хороший пример своим детям.*

### 3. Правило #3

*Учитывайте качество еды Давайте составим, базовый рацион. Белки Белок необходим организму для построения клеток (в том числе и мышц), поддержания эластичности тканей, выработки гормонов и ферментов. Жиры Эти нутриенты абсолютно необходимы нашему организму, однако важно отличать полезные жиры от вредных. Жиры бывают насыщенные - вредные для здоровья, - а также полиненасыщенные и мононенасыщенные - полезные и необходимые. Углеводы В организме углеводы превращаются в глюкозу (сахар), которая затем используется в производстве энергии для любых функций тела.*

### 4. Правило #4

*Следите за рационом пищи*

## □ 5. Правило #5

*Движение жизнь!!! Даже минимальная активность : ◦ 10ти минутная зарядка по утрам  
◦ Ходьба ~10000 шагов в день ◦ Легкая пробежка ◦ Тренировка Дадут свои результаты,  
для достижения вашей цели*

И помните мое любимое выражение: «СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ-СЕБЯ СОЗДАЮТ»

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

как это убрать?