Чек-лист | Эксперт

Организуй правильное питание для здоровья и долголетия

Правильное питание – это основа здорового образа жизни. Оно помогает поддерживать нормальную работу организма, улучшает общее самочувствие и способствует профилактике различных заболеваний. Этот чек-лист правильного питания поможет вам следить за своим рационом и контролировать его. Регулярное использование этого чек-листа поможет вам организовать свой рацион и сделать его более здоровым. Следуя этим рекомендациям, вы сможете поддерживать свое здоровье и благополучие.

- [ ] **1.** Регулярный режим питания: это основа всего

  Трёх часовой интервал приема пищи: 8:00; 11:00; 14:00; 17:00; 20:00

- [ ] **2.** Регулярный небольшой дефицит калорий

  Порция делается пополам, и не догоняемся.

- [ ] **3.** Основа рациона: завтраки - каши, мюсли, яйца; перекусы - бутеры, фрукты, орехи; обед - белковая пища+ овощи, супы; полдник - фрукты, творог, йогурт, ягоды, салаты; ужин - овощи, фрукты, мясо, морепродукты

  Жирная, крахмалистая, быстро углеводная пища исключена

- [ ] **4.** Вода всегда с собой

  Пить много: больше 3 литров в день.

- [ ] **5.** Регулярная практика оздоровления ЖКТ

  Четверг день чистки и голодания.

- [ ] **6.** Регулярный контроль веса

Ежедневное утреннее взвешивание после пробуждения, натощак. Замеры сахара и т.п.

- [ ] **7.** Повышение грамотности в области питания

Еженедельно пополнять знания о правильном питании и образе жизни.

Это и многое другое быстрее и качественее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам https://taplink.cc/svlasov.ru

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

как это убрать?