



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, натошак. 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 качественнее 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?