



Чек-лист по питанию для стройности

Краткое руководство от @tinika_fit

1. Начните пить воду!

Она оказывает благотворное воздействие на организм: снимает усталость, устраняет головные боли, мигрень, проблемы желудочно-кишечного тракта. Выпейте 2 стакана воды за полчаса до еды, это снизит чувство голода.

2. Питайтесь правильно

Исключи сахар, белую муку, транс-жиры и алкоголь. Выбирай цельные и нерафинированные (непереработанные) продукты.

3. Питайтесь дробно

Ешьте небольшими порциями (по 250-300 ккал) пять раз в день. Чувство голода будет обходить стороной и начнется процесс похудения.

4. Употребляйте продукты, содержащие белок.

Белок медленно переваривается, поэтому дает организму ощущение сытости надолго. К таким продуктам относят молоко, творог, мясо, бобовые, рыбу.

5. Добавляем клетчатку

Обязательно ешь овощи! Это незаменимый источник клетчатки и микроэлементов.

6. Измени обработку пищи

Вместо того чтобы жарить, варите, запекайте, готовьте на пару.

7. Ешь правильные жиры

Добавь в рацион жирную рыбу, авокадо, орехи и нерафинированные масла. Исключи майонез и жирные соусы.

8. Уменьши порции

*Количество пищи, которое ты съедаешь за раз должно помещаться в две ладони.
Заканчивай приём пищи с первым ощущением приятной сытости, но не тяжести.*

9. Ешьте сложные углеводы

Медленные углеводы имеют сложное строение и долго усваиваются, обеспечивая организм энергией в течение длительного времени. Они полезны при диете, поскольку дают быстрое и продолжительное чувство насыщения и способствуют правильному пищеварению. Содержатся в крупах, бобовых, зерновых, овощах.

10. Принимайте витамины

Витаминные комплексы рекомендуют принимать даже при сбалансированной диете. Дело в том, что витамины – это не стабильные вещества и при тепловой обработке, неправильном приготовлении пищи они разрушаются. Свежие овощи и фрукты вам в помощь!

Если вам понравился мой чек-лист, напишите отзыв на моей страничке в инстаграмме @tinika_fit. Подписывайтесь, будем строить тело вместе!

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

как это убрать?