



Чек-лист по похудению

Многие люди хотят быть здоровыми и красивыми, но не знают как и что для этого необходимо делать. Для здорового организма необходимо немало: сон, питание, активная деятельность и т.д. Менять свой образ жизни нужно постепенно, внедряя полезные привычки.

Утренние ритуалы

- Встаю не позднее 7ми утра

Это рекомендованная цифра, основанная на гормональной системе организма человека.

- Делаю вакуум

5 мин

- Выпиваю стакан воды

Можно с лимоном.

- Ем полезный завтрак, включающий в себя медленные углеводы, сложные белки и полезные жиры.

Углеводы-каша; Белки-яйца или творог; жиры-орехи, растительное масло(кроме подсолнечного), яичный желток, авокадо

Правильное питание

- Кушаю 4-5 раз в день , время между приемами примерно 4 часа.

Установите себе время приемов пищи и старайтесь придерживаться этого графика каждый день.

- Делаю перекус через 1,5 часа после завтрака 30 сухофрукты/фрукты и

20г орехов

Можно совместить вместе с первым или вторым приемом пищи

- Кушаю не менее 300г белковой пищи в сутки

Курица, индейка, телятина, рыба, морепродукты, субпродукты, творог(в первой половине дня), яйца Белок должен быть в каждом приеме пищи. Эти 300г не входят в завтрак.

- Кушаю 150-200г продукты содержащие медленные углеводы. До 16:00.

Крупы, фрукты, ягоды

- Кушаю не менее 500г овощей в сутки

Можно все овощи кроме картофеля. Картофель отправляем в раздел углеводы. Можно употреблять в небольших количествах, максимум 1-2 порции в неделю

- Пью не менее 3-5 литров воды в сутки. Фиксирую при помощи приложений.

Пить только обычную воду, можно с лимоном. Кофе, чай, бульон и т.д. уже не считается за воду.

- Не покупаю продукты для диабетиков, на основе фруктозы.

Это не диетический продукт.

- Исключила из рациона: муку высшего сорта, подсолнечное масло, сахар, маргарин.

И все где это содержится, сдобные и макаронные изделия ■■■майонез, кетчуп, магазинные соусы, фаст-фуд, картофель ■■■полуфабрикаты, копчености, чипсы, сухарики, ненатуральные специи. ■■■консервация, газированные напитки, колбасы, все продукты содержащие крахмал, уселители вкуса и красители

- Выбирая товар на полках, смотрю чтоб в составе не было вышперечисленных ингредиентов.

- Не голодаю.

Не есть после 6, когда вы ложитесь например в 12 это бти часовое голодание.

- Считаю и записываю все что скушала.

- Еду отвариваю или запекаю, тушение и жарка без масла, на воде или на антипригарной сковороде.
- Знаю свою норму ккал на день, придерживаюсь ее.
- Взвешиваю еду.
Взвешивать еду нужно в сыром виде.
- Ем сладкое не чаще 2х раз в неделю. В небольших количествах.
Шоколад, зефир, халва, мармелад, домашнее печенье, мед

Витамины и минералы

- Пью витамины курс месяц, раз в три месяца.
- Пью витаминно-минеральный комплекс
Рекомендую Opti-Women
- Пью омега -3
- Пью collagen
При тренировках в тренажерном зале

Что еще необходимо

- Готовлю еду с вечера и делю ее на порции.
Так вам будет легче не пропустить прием пищи.
- Ложусь спать не позднее 11:00 ночи, встаю не позднее 7:00 утра
Для нормальной гормональной системы.
- Тренируюсь в зале или дома не менее 3х раз в неделю.

Хожу не менее 8 тысяч шагов в день

Когда? По дороге на работу, во время обеденного перерыва, вместо лифта, после работы. Походы за продуктами, вечерние прогулки.

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

как это убрать?