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.

1. Утренние ритуалы

- [ ] **1.1** Встаю не позднее 7ми утра

  Это рекомендованная цифра, основанная на гормональной системе организма человека.

- [ ] **1.2** Делаю вакуум

  5 мин

- [ ] **1.3** Выпиваю стакан воды

  Можно с лимоном.

- [ ] **1.4** 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

2. Правильное питание

- [ ] **2.1** Кушаю 4-5 раз в день , время между приемами примерно 4 часа.

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

- [ ] **2.2** Делаю перекус через 1,5 часа после завтрака 30

сухофрукты/фрукты и 20г орехов

Можно совместить вместе с первым или вторым приемом пищи

- [ ] **2.3** 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.

- [ ] **2.4** Кушаю 150-200г продукты содержащие медленные углеводы. До 16:00.

Крупы, фрукты, ягоды

- [ ] **2.5** 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

- [ ] **2.6** 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.

- [ ] **2.7** Не покупаю продукты для диабетиков, на основе фруктозы.

Это не диетический продукт.

- [ ] **2.8** 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

- [ ] **2.9** Выбирая товар на полках, смотрю чтоб в составе не было вышеперечисленных ингредиентов.

- [ ] **2.10** Не голодаю.

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

- [ ] **2.11** Считаю и записываю все что скушала.
  Приложение FatSecret

- [ ] **2.12** Еду отвариваю или запекаю, тушение и жарка без масла, на воде или на ап сковороде.

- [ ] **2.13** Знаю свою норму ккал на день, предерживаюсь ее.

- [ ] **2.14** Взвешиваю еду.
  Взвешивать еду нужно в сыром виде.

- [ ] **2.15** Ем сладкое не чаще 2х раз в неделю. В небольших количествах.
  Шоколад, зефир, халва, мармелад, домашнее печенье, мед

3. Витамины и минералы

- [ ] **3.1** Пью витамины курс месяц, раз в три месяца.

- [ ] **3.2** Пью витаминно-минеральный комплекс
  Рекомендую Opti-Women

- [ ] **3.3** Пью омега -3

- [ ] **3.4** Пью collagen
  При тренировках в тренажерном зале

4. Что еще необходимо

- [ ] **4.1** Готовлю еду с вечера и делю ее на порции.
  Так вам будет легче не пропустить прием пищи.

- [ ] **4.2** Ложусь спать не позднее 11:00 ночи, встаю не позднее 7:00 утра
  Для нормальной гормональной системы.

- [ ] **4.3** Тренируюсь в зале или дома не менее 3х раз в неделю.

- [ ] **4.4** Хожу не менее 8 там 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?