



Чек-лист по Правильное Питание

Чек-лист по правильному питанию поможет тебе правильно подобрать рацион, получать нужное кол-во витаминов и микроэлементов, поддерживать себя в отличном виде.

Завтрак

Каша с фруктами/ягодами/сухофруктами

С фруктами/ягодами хорошо сочетается овсяная, кукурузная каши, геркулес. С сухофруктами хорошо сочетается рисовая каша.

Чай

Для завтрака больше подходит зелёный чай, т.к. он более лёгкий.

Обед

Основное блюдо

На обед полезно есть супы: борщ, рассольник, уха. P.s. На обед вместо супа можно есть мясо/рыбу с гарниром. Например: рис+печень, салат+стейк, картофель+рыба

Напиток

Примеры: компот, чай, сок

Ужин

Основное блюдо

Ужин должен быть лёгкий, но сытный. На ужин лучше съесть овощной салат, но если после него вам всё ещё хочется есть, то можно добавить немного мяса/рыбы.

Напиток

Во время ужина можно выпить стакан сока или чая (лучше зелёного).

Зарядка/Тренировка

Зарядка

Зарядка должна быть на все группы мышц, чтобы держать их в тонусе. Перед основными упражнениями надо сделать разминку

Тренировка

Тренировки бывают двух значений: чтобы похудеть и, чтобы нарастить мышечную массу. Подробнее о тренировках и разных упражнениях можно узнать из чек-листа "Тренировка"

Вкусняшки

Сладкое

Нельзя переходить на пп резко, ведь это будет стрессом для вашего организма. Если вы привыкли кушать что-то сладкое каждый день, то это можно делать, только уменьшив порцию вдвое.

Фрукты

Фрукты могут вполне заменить вам сладкое, ведь они тоже очень вкусные. Главное найти те фрукты, которые вы будете есть с удовольствием, а не "лишь бы что-то сладкое". Но фрукты нельзя есть в больших кол-вах. В день вам достаточно 1 яблока, или 1 банана.

Надеюсь, что тебе понравился мой чек-лист по правильному питанию. Мне будет очень приятно, если ты оставишь отзыв,