



7 простых шагов к правильному питанию

Привет! Меня зовут Алина. Я - ваш мотиватор, специалист по питанию и тренер. Помогаю людям стать 100% версией себя ♥ Дарю вам список основных и простых шагов к правильному питанию ↓

Разнообразие рациона

Не существует ни одного продукта, который содержит ВСЕ необходимые витамины и питательные вещества. Поэтому, питаться нужно разнообразно. (Менять виды круп, мяса, овощей, фруктов). А соблюдение определённых диет с жёсткими ограничениями - только по показаниям вашего врача.

Достаточное количество воды

*Многие не воспринимают этот пункт всерьёз и не задумываются о проблемах при недостатке воды в организме. Выпивайте 30 мл на 1 кг веса. Твой вес (кг) * 0,03 = объем воды (л) Начни, это не трудно*

Замена вредных продуктов на более полезные

Если вы раньше ели свинину, замените ее на курицу, индейку, говядину, рыбу. Если любите шоколад, сладости - замените их на сладости без сахара, менее калорийные (сейчас практически в каждом магазине такие сладости есть) Если любите покупную выпечку - сделайте дома сами. Добавьте кукурузную, овсяную, рисовую муку, вместо белой пшеничной. И так с теми продуктами, которые не несут вам никакой пользы.

Здоровый сон

Спать необходимо 6-8 часов. Обязательно наблюдаем за своим самочувствием. Самое лучшее время для отхода ко сну с 21:00 до 23:00 (связано с выработкой гармонии роста, который напрямую связан с процессом жиросжигания)

Важность жиров

Не обезжириваем продукты!!! Распространённое мнение о пользе обезжиренных продуктов набрало свои обороты. Мой совет - не нужно обезжиривать продукт, не нужно покупать все время все обезжиренное. Просто заменяем более жирные продукты менее жирными (например если 20% сметану, а теперь 10%, творог брали 9%, теперь

1%) - продукты с 0% жирности - НЕ БЕРЕМ!

Физическая активность

Наша физическая активность, будь это ежедневная ходьба, фитнес тренировки, лыжи, плавание и так далее, помогает улучшать скорость обмена веществ. А он нам нужен для поддержания жизнедеятельности, хорошего функционирования наших органов и организма в целом. Минимальная норма для здоровья 7-10 тысяч шагов в день.

Вкуснятина в первой половине дня

Хотите побаловать себя пиццей, тортиком, пирожными? Сделайте это утром, в крайнем случае до 14:00. Для того, чтобы организм успел поработать с вашей вкуснятиной и отправить это не в жировое депо - а превратить в энергию.

Приходите на мой курс "Правильный Ты!" Уверена, что после него, вы выйдете другим человеком, который знает многое о продуктах, как выстроить свою систему питания и наслаждаться своим новым образом жизни! Всегда ваша, Алина! ♥

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

как это убрать?