Чек-лист | Эксперт

ЧЕК-ЛИСТ "ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?!"

Пройди наш чек-лист "Почему я не худею?" и выясни настоящую причину своего лишнего веса.

1. Утренние ритуалы:

- [ ] **1.1** Встаю не позднее 7ми утра
  Это рекомендованная цифра, основанная на гормональной системе организма человека.

- [ ] **1.2** Выпиваю стакан воды
  Можно с лимоном.

- [ ] **1.3** 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 3 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 2-3 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, усилители 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 антипригарной сковороде.

- [ ] **2.13** Знаю свою норму ккал на день, придерживаюсь 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.
  необходима консультация специалиста!

- [ ] **3.2** Пью витаминно-минеральный комплекс
  необходима консультация специалиста!

- [ ] **3.3** Пью омега -3
  необходима консультация специалиста!

- [ ] **3.4** Пью collagen
  При тренировках в тренажерном зале. Необходима консультация специалиста!

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 23:00, 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 8000 шагов в день

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

Те пункты, что вы НЕ отметили в чек-листе, вероятно могут не давать вам сбросить лишний вес. Более подробная информация и способы безопасного снижения веса у нас на странице группы, на консультациях и марафонах! После того как все проверено по чек-листу, можете скинуть мне результаты, я проанализирую их и дам вам полезные советы. Если остались вопросы, задавайте! С удовольствием на них отвечу!

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

как это убрать?