



Твоя здоровая тарелка

Как составлять грамотно рацион? Сколько весить в граммах? Как определить где белок, а где жиры? Если ты до сих пор не знаешь ответы на эти вопросы, тогда этот гайд для тебя!

Что ты должен знать о своем рационе:

- Сложные углеводы (дают нам энергию и долгое насыщение)
Любые крупы (гречка, рис, макароны, картофель, булгур), цельнозерновой хлеб
- Белки (наш строительный материал)
Курица, рыба, мясо, морепродукты, творог, яйца
- Жиры (дают энергию, помогают в процессе обмена веществ)
Масла (сливочное, оливковое), орехи, сыр, жирные сорта рыбы, авокадо

Как составлять рацион:

- Метод тарелки
Каждый твой прием пищи должен состоять из белков, жиров и углеводов 50% тарелки занимает клетчатка (овощи) 25% тарелки занимают сложные углеводы 25% тарелки занимают белки
- Размер тарелки
Для девушек - тарелка диаметром 22 — 23 сантиметра Для мужчин - тарелка диаметром 24 - 25 сантиметров

Помни! Количество приемов пищи не влияет на похудение. В зависимости от весовой категории организму нужно разное количество пищи Чем выше вес, тем больше ему нужно для насыщения! Начни свое похудение с разбора своего рациона! Удачи!

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

как это убрать?