

Сохрани на стенку, чтобы чётко знать!

1. Схема классического правильного питания

Первое, что нужно запомнить, — это четкая стандартная схема ПП. Она поможет вам раз и навсегда выучить, что и когда нужно есть в течение дня. Итак, в классическом понимании здорового питания у нас должно быть 5 приемов пищи.



[• Завтрак = сложные углеводы и/или белок (овсянка длительного приготовления, горсть ягод или орехов, мюсли без сахара, фруктовый смузи, омлет и т.д.). Сладкое, если хочется, также лучше всего есть именно на завтрак и до 12 дня.

• Первый перекус = в зависимости от плотности завтрака, это может быть горсть орехов, любой фрукт, немного сухофруктов, цельнозерновой хлебец с творожным сыром и т.д.

• Обед = углеводы + белок + клетчатка. Например, гречка с запеченной курицей + овощной салат.

• Второй перекус = преимущественно белок или немного медленных углеводов. Главное, как и в первом перекусе, следить за объемом порции. Перекус не должен быть таким же большим, как обед.

• Ужин = белок + клетчатка. Курица/мясо/фасоль/яйца/творог + салат.

Вот и все! Очень простая и работающая схема правильного питания!]

2. Делайте список покупок.

Да, можно как раньше прийти в магазин, и сложить в корзину привычный набор продуктов. Но! Мы ведь плавно переходим на правильное питание, поэтому заранее позаботьтесь о том, чтобы в списке покупок было мясо птицы, овощи и фрукты разных цветов, зелень, творог, цельнозерновой хлеб, яйца.

3. Покупайте больше зелени

В продолжение к предыдущему пункту – зелени должно быть много! Это не 2 перышка зеленого лука, а полноценная тарелка разных видов зеленого салата. Вы обязательно поймете ощущение бодрости и свежести, которое подарят вам эти зеленые «друзья».

4. Не ходите в кафе и магазины голодными

Ну, с этим пунктом все понятно. Каждый из нас грешил тем, что от голода покупается или заказывается слишком много лишней и бесполезной еды.

5. Замените консервы заморозкой

Соленые помидоры, хрустящие огурчики, ананасы из банки – это все вкусно, но количество соли и производственных консервантов должно заставить вас задуматься. Вместо этого лучше положить в корзину пачку замороженной стручковой фасоли и смесь овощей. Современная быстрая шоковая заморозка полезна и позволяет сохранить витамины из овощей и фруктов.

6. Перестаньте есть готовую еду!

Да-да, пакеты с пельменями, замороженными чебуреками, готовыми варениками и блинчиками оставьте кому-нибудь другому.

7. Откажитесь от белого хлеба

Если вам трудно представить свой ужин без него, то лучше выбирать цельнозерновую муку, бездрожжевые лавашы и подобные облегченные варианты.

8. Переходите на естественный сахар

Мед и фрукты должны заменить конфеты и белый сахар в чае. О последнем даже не стоит думать! Если на конфету еще будет затрачено несколько калорий на переваривание, то сладкий чай моментально попадет в кровь и нарушит стабильность.

9. Постарайтесь отказаться от улично-кафешной еды

Посиделки с друзьями, конечно же, не воспрещаются. Однако лучше не есть в кафе чаще, чем раз в 2 недели. Но и так можно выбирать более полезную и здоровую еду, чем раньше.

10. Покупайте маленькие порции «плохой еды»

Сразу отказаться от пакетика чипсов получится не у всех. Поэтому в исключительных случаях раз в месяц можно позволить себе чипсы, но...самую маленькую пачку. Да, большая дешевле и выгоднее, но мы ведь хотим порадовать себя, а не объесться.

11. Пусть полезная еда будет на виду!

Яблокам, бананам, полезным злаковым печеньям самое место в центре стола! Не стоит прятать их вглубь холодильника. Пусть они всегда будут в районе досягаемости.

12. Не считайте калории!

Если вы думаете, что правильное питание – это скрупулезное подсчитывание калорий и взвешивание каждого грамма, то вы ошибаетесь. Единственное, о чем стоит позаботиться – это объем порции. Поверьте, вы наедитесь и половиной тарелки спагетти, если добавите к рациону свежий овощной салат.



13. Пейте воду

Стандартный совет, но очень важный и решающий! Обязательно нужно позаботиться о том, чтобы организм получал нужное количество чистой жидкости