

Правильное питание.

Основные рекомендации при правильном питании!

1. Поставить будильник так, чтобы каждые 2 часа выпивать стакан воды (250 мл – не более) с долькой лимона или чистой воды! Обязательно каждые 2 часа, не реже. Если этого не делать, вес будет снижаться гораздо медленнее. Воду пить можно чаще, но желательно не более 2-х литров в день. Чай и кофе в расчет не идут!

2. Проснулись утром, выпили стакан воды и только спустя 30 минут завтракайте.

3. Вода не должна совпадать с приемами пищи. Пейте за 30 минут до еды, через 30 минут после еды.

4. Чай тоже пейте через 30 минут после еды (кроме завтрака).

5. Когда очень хочется есть, подойдет салат из свежих овощей (огурец, помидор, болгарский перец, свежая морковь, свежая пекинская капуста, белокочанная капуста)! – 180 граммов. Или употребляйте овощи в первозданном виде.

6. Промежутки между приемом пищи строго – 2-3 часа. Пропускать приёмы пищи не рекомендуется. Даже если не хочется, даже если объелись, даже если не успеваете, есть надо

7. Между завтраком и перекусом - перерыв 2-3 часа, между обедом и перекусом - тоже 2-3 часа.

8. СТАРАЙТЕСЬ МАКСИМАЛЬНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ МЕНЮ

9. Все нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЗВЕШИВАТЬ В ГОТОВОМ ВИДЕ!

10. Последний приём пищи за ЧЕТЫРЕ ЧАСА ДО СНА. Но не позднее 19.30. Это значит, что к 19.30 вы должны уже и поесть, и попить, включая чай.

При несоблюдении этого правила снижение веса тормозится. Вы потеряете максимум 2 кг.

11. Последний прием воды за полчаса до ужина. Даже если вы ложитесь спать в 4 утра. При несоблюдении этого правила ваши отвесы будут составлять в месяц – 2 кг!

12. После ужина вы можете пить чай, но также СТРОГО за 4 часа до сна и НЕ ПОЗДНЕЕ 19:30. Если не хотите пить чай после ужина, можно заменить на воду.

13. Вы все правильно поняли: после 19.30 вы не пьете и не едите НИЧЕГО.СОВЕРШЕННО НИЧЕГО. Сложно только первые 5 дней, далее вы привыкните и будете себя чувствовать, как ни в чем не бывало!

14. Если вы ложитесь спать, например, в 22.00, то для вас действует правило «за ЧЕТЫРЕ ЧАСА ДО СНА». То есть до 18.00 вы должны и поесть, и попить и выпить чай!

15. Из молочных продуктов разрешено только молоко в кофе и творожный сыр (любой) на завтрак. МОЛОЧКА ЗАПРЕЩЕНА! ДАЖЕ КЕФИР, ДАЖЕ 0,5% жирности! Почему?

1. В организме задерживается вода
2. Образовывается целлюлит!
3. Магазинная молочка – это химия!

16. МОЖНО ВСЕ ЯГОДЫ – 150-200 граммов, кроме ЧЕРЕШНИ – 2 раза в неделю в 1 перекус или в каши.

17. АВОКАДО, АРБУЗ, ЧЕРЕШНЮ, ВИНОГРАД, БАНАН, ДЫНЮ, ХУРМУ и МАНГО НЕЛЬЗЯ. Все остальные сезонные фрукты разрешены, можете заменять на свое усмотрение – 1-2 раза в неделю! В первый перекус!!!

18. КАРТОШКУ И МАКАРОНЫ НЕЛЬЗЯ – чистый крахмал.

19. Чай желательно пить зеленый, но можно и черный! СПУСТЯ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ. Даже если он указан в приеме пищи. Завтрака это не касается, его можно вместе с кофе! Пить чай не обязательно, по желанию!

20. Средняя величина фруктов – 150/200 граммов.

21. Средняя величина овощей – 100/200 граммов.

22. Из сухофруктов разрешены – чернослив, изюм и курага, можно добавлять по желанию только в кашу – 5/6 шт. НА ПЕРЕКУС НЕЛЬЗЯ! ФИНИКИ, ИНЖИР НЕЛЬЗЯ.

23. Орехи в кашу разрешены – миндаль, кешью или кедровые – 5/7 шт. ТОЛЬКО В КАШУ.

24. Сахар в чай лучше не класть. Если хочется сладкий чай- замените его на ложку меда, сахарозаменитель с 0% углеводов (стевия, фитипарад). Норма сахара должна поступать в организм!

25. Алкоголь разрешен 1 раз в неделю, не более 200 мл сухого вина. Разрешено только вино, до 19.30. Другие алкогольные напитки запрещены. НО ПОМНИТЕ! ЛЮБОЙ АЛКОГОЛЬ, даже ВИНО, тормозит процесс и вызывает отечность.

26. Самое важное в похудении – это ужин, его всегда нужно съесть в определенное время, и только то, что написано в программе.

27. При походе в ресторан на выбор можно заказать:

- Запеченная или жаренная на гриле рыба + овощной салат, заправленный маслом.
- Запеченное или жаренное на гриле мясо (куриная грудка, индейка, телятина) + овощной салат, заправленный маслом.
- Салаты с креветками, салаты с семгой, салаты с печенью курицы или кролика.