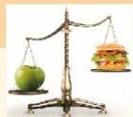


ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ



- Записывайте все, что съели в течение дня.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4–5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Завтрак – 25%;
Обед – 35–40%;
Полдник – 10–15%;
Ужин – 25%.

- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой – капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.

- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.



- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.

- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).

- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть – белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть – сложными углеводами (крупы, картофель, бурый рис, цельнозерновой хлеб).



ДИЕТА в переводе с греческого – ОБРАЗ ЖИЗНИ, а значит, ей надо следовать всегда.

Наша задача – изменить образ жизни, почувствовать, что вы контролируете свою жизнь и изменения, которые в ней происходят!



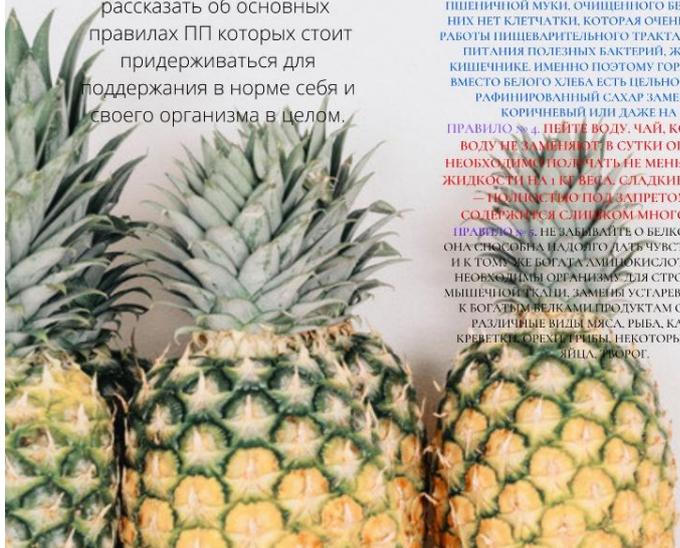
КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС



ПАМЯТКА "ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

• для желающих наладить свой режим питания

Как мы все понимаем правильное питание является неотъемлемой частью и составляющей здорового образа жизни. В данном буклете я хочу рассказать об основных правилах ПП которых стоит придерживаться для поддержания в норме себя и своего организма в целом.



основные правила:

ПРАВИЛО № 1. НАВСЕГДА ЗАБУДЬТЕ ПРО ФАСТФУД И ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗЛОУПОТРЕБИТЬ СЛАДКИМ.

ПРАВИЛО № 2. ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ – В НИХ СОДЕРЖИТСЯ МАКСИМУМ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЛЕЗНИТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ В ТЕПЛИЦАХ ИЛИ ПРИВЕЗЕННЫЕ ИЗДАЛЕКА. ИЗ-ЗА ОБРАБОТКИ ХИМИКАТАМИ И ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО ТЕРЯЮТ ВСЮ ПОЛЬЗУ, НО И СТАНОВЯТСЯ АККУМУЛЯТОРАМИ НИТРАТОВ И ДРУГИХ ВРЕДНЫХ ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ.

ПРАВИЛО № 3. МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ РАФИНИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ: САХАРА, РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, БЕЛОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, ОЧИЩЕННОГО БЕЛОГО РИСА. В НИХ НЕТ КЛЕТЧАТКИ, КОТОРАЯ ОЧЕНЬ ВАЖНА ДЛЯ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА. А ТАКЖЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ, ЖИВУЩИХ В КИШЕЧНИКЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ВМЕСТО БЕЛОГО ХЛЕБА ЕСТЬ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ. А РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР ЗАМЕНИТЬ НА КОРИЧНЕВЫЙ ИЛИ ДАЖЕ НА МЕД.

ПРАВИЛО № 4. ПЕЙТЕ ВОДУ, ЧАЙ, КОФЕ И СОКИ ВОДУ НЕ ЗАМЕНЯЮТ В СУТКИ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМО ПОПЛАТЯТЬ НЕ МЕНЬШЕ 30–35 МЛ ЖИДКОСТИ НА 1 КГ ВЕСА. СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ – ПОЛНОСТЬЮ ПОД ЗАПРЕТОМ, В НИХ СОДЕРЖИТСЯ СЛИШКОМ МНОГО САХАРА.

ПРАВИЛО № 5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БЕЛКОВОЙ ПИЩЕ. ОНА СПОСОБНА НА ДОЛГО ДАТЬ ЧУВСТВО СЫТОСТИ И К ТОМУ ЖЕ БОГАТА АМИНОКИСЛОТАМИ. БЕЛКИ НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ЗАМЕНЫ УСТАРЕВШИХ КЛЕТОК. К БОГАТЫМ БЕЛКАМИ ПРОДУКТАМ ОТНОСЯТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МЯСА, РЫБА, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ, ОРЕХИ, ТУШКА, НЕКОТОРЫЕ БОБОВЫЕ, ЯИЦА, ТВОРОГ.

Вывод из вышесказанного:

Конечно, может показаться что правил слишком много. Мы видим, как многие люди в надежде привести свое тело в идеальную форму, идут записываться в спортивные залы, ищут себе персональных тренеров, придерживаются строгих диет, а забывают о главном-Правильном Питании. Ведь это не только полезно для нашего организма, но и модно в современных реалиях. Подводя итог хочу сказать: Придерживайтесь принципов здорового питания и тогда ваш организм останется бодрым и молодым надолго!

