

27 фактов о правильном питании



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/27-faktov-o-pravilnom-pitanii/>

1. Первый шаг к здоровому телу - четко сформулированная и очерченная цель. Составьте меню на будни и выходные. Имейте в арсенале пару вариантов завтрака, обеда, ужина для будней.

2. У каждого худеющего человека должны быть: весы напольные, весы кухонные, сантиметровая лента.

3. Стройное тело - это роскошь, и на эту роскошь надо работать, работать и еще раз работать. Не переставая. Со временем вы начнете получать от этого удовольствие. Время укоренения привычки - 4 месяца.

4. Таблица калорийности наиболее часто употребляемых вами продуктов - это как таблица умножения для грамотных: подсчеты нужно довести до автоматизма.

5. Вода - не только источник жизни, но и залог правильного уменьшения веса.

6. Похудение - это нагрузка для организма, поддержите его витаминами, минералами и Омега-3-кислотами.
7. Обьедаясь и забывая дорогу в фитнес-центр или бассейн, мы обрастаем жиром, а не мышцами. За мышцы надо "бороться".
8. Не стоит отказываться от мяса: замените жирную свинину на говядину, курицу, индейку и худейте в удовольствии.
9. Рыба - полезный и низкокалорийный продукт: скумбрия, семга и форель в разумных количествах только улучшат ваше состояние.
10. Яйца, овощи, фрукты, оливковое масло в мини-дозах обязательно должны присутствовать в сбалансированном рационе, а вот от колбас, сосисок, покупного печенья и майонеза придется отказаться. Эти продукты не только не имеют пищевой ценности, но даже вредны.
11. Немного оливкового масла, 10% сметана и йогурт со специями - отличная замена майонезу в качестве заправки для салата. Попробуйте, это вкусно!
12. Обезжиренные продукты - самый главный враг. Лучше съесть 1-2% творог, чем таблицу Менделеева в кусочке обезжиренного. То же самое касается сыра, йогуртов и всех продуктов с жирностью 0%.
13. Углевод и белок - база для вашего завтрака. Включайте фантазию: злаковые каши, фрукты, овощи, тосты с темным хлебом, омлет, запеканки, сырники, бекон, вареные яйца (белок - в неограниченном количестве, желток - 1 раз в день).
15. Супы - помощники №1 на пути к здоровому телу. Они хороши тем, что их можно съесть много, а калорий получить мало.
16. А овощные салаты - помощники №2. 250г пережеванной пищи 500г овощного салата, а это очень много!
17. Если вы кофеман, пейте крепкий кофе маленькими дозами: сладкий или со сладким. Если вы простимулировали мозг кофеином - то не останавливайтесь на полпути, отдайте ему требуемое - глюкозу. И после обязательно попейте воды.
18. Средний "коридор" суточного калоража - 1300-1500 кКал.
19. Правило ужина: ужинайте за 3-4 часа до сна, получая не более 350 кКал. За час до сна можно попить кефир или простоквашу, съесть киви. Оптимальный ужин - белок: отбивная, котлета, тефтели, творог, грудка, несладкие фрукты.
20. Правило фитнеса: перед занятием кушайте примерно за час, получая углеводы (не белок!), после фитнеса - не ранее чем через 1,5 часа.
21. Соусы и специи - достойные заменители соли. Пища должна быть вкусной! Похудение - это не самобичевание, а проявление любви к своему организму.
22. Блюдо будет простым, полезным, вы не разочаруете себя в плане соотношения "время готовки: наслаждение пищей", если вы будете готовить пищу не дольше, чем есть (минут 15-20 максимум).
23. Скажите нет запасам сладостей, печенья, коробок конфет - это вероятность срыва! Не

успокаивайте себя, что это для кого-то, ведь может оказаться, что именно для вас!

24. Не употребляйте алкоголь. Это токсин, это фактор срыва. А пиво еще и фитоэстрогены содержит!

25. Научитесь различать голод и аппетит. Голод - это урчание и боль в желудке, голод неизбирателен, непривередлив, голод - сигнал организма, что надо поесть! Иначе организм объявит войну. Аппетит - это проявления "ребенка в нас", который капризничает: "Хочу!" Умейте договариваться с ним и направлять его неумную энергию в другое русло (замените вкусняшку хорошим фильмом, сытный ужин - шикарной ванной).

26. Не уходите от реальности с помощью еды - разберитесь, что вы сейчас чувствуете: одиночество, грусть, жалость к себе? Решайте ЭТУ проблему! Зачем вам заедать неприятности?

27. Превратите прием пищи в маленький ритуал: ешьте медленно, за столом, красиво, смакуйте, наслаждайтесь, думайте о пище. Еда есть всегда, но с ней надо "встречаться", а не хватать со стола, пробегая мимо!