

Правильное питание - это:

- 1) стакан (или 2) воды за 15 минут перед каждым приемом пищи.
- 2) Норма воды за день 1,5 - 2 л (в норму воды входит зеленый чай не сладкий)
- 3) Вредное/калорийное можно позволить только до 12 часов дня.
- 4) Все гарниры из рациона заменить только на овощные.
- 5) Запрещена вся «гадость» типа сосисок, колбас и тп. Вредит как фигуре, так и здоровью.
- 6) Кушать небольшими порциями каждые 2,5-3 часа. В зависимости от того, сколько съели. (т.е. если скушали больше, то 3 часа, мало - 2,5 ч)
- 7) Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.
- 8) 1 раз в неделю разгрузочный день. (творог/ зеленый чай).
- 9) Физические нагрузки. Спорт, тренажерка, кардионагрузки, чаще ходите пешком, поднимайтесь по ступенькам, а не в лифте.
- 10) Не запивать пищу водой и не пить воду в течении 40 мин после приема пищи.
- 11) Обязательно в день не менее 20 грамм жира. Восполнить можно выпивая столовую ложку льняного масла утром натощак.
- 12) Обязательно завтракать, не пропускать завтрак никогда.
- 13) Исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий и сладкого (замените мандаринами, к примеру)
- 14) Делайте несложную зарядку с утра, это помогает разогнать обмен веществ.

В процессе нагрузок истощаются запасы энергии, поэтому необходимо восполнить эти запасы, чтобы тело могло восстановить поврежденные мышцы, ткани, стать сильнее и быть готовому к следующему испытанию. Это очень важно для людей, которые занимаются спортом на выносливость, а также для тех, кто стремится увеличить мышечную массу. Несколько важных рекомендаций по этому пункту: следуй своим суточным нормам потребления калорий, белков, углеводов и жиров.- незадолго от отхода ко сну, съешь немного легкой белковой пищи (например, творог или протеиновый коктейль) — это добавит строительного материала, который будет использоваться ночью .

Белки должны присутствовать в каждом завтраке — это предоставит организму необходимые ингредиенты для начала/продолжения восстановления с самого начала дня. - за 30-60 минут до тренировки легкая пища с белками и углеводами - в течение 30-60 минут после нагрузок обильное количество белков и углеводов для восполнения истощенных запасов энергии.

