

3 шага на пути к стройности



Только благодаря этим шагам можно начать **снижать вес прямо сейчас**

Анастасия Шаркова • Диетолог-консультант
+7 916 401 70 61

Шаг 1 снижение потребления действительно вредных продуктов

ВОЗ рекомендует **свести добавленный сахар до уровня менее 5-10%** от общего суточного количества углеводов



ВОЗ рекомендует **сократить потребление натрия до <2 г в сутки** (5 г соли в сутки) для взрослых



ВОЗ рекомендует **исключить трансжиры из рациона**



Исключить ультрапереработанную пищу. Это продукты, подвергающиеся многократной производственной переработке, с добавлением пищевых добавок. Не содержат в себе цельных питательных веществ



Шаг 2 включение в ежедневный рацион следующих продуктов

Белки



Углеводы



Жиры



Клетчатка



Шаг 3 построение своего рациона и режима

1. Режим питания должен составлять до 4-5 приёмов пищи.

2. Объём порции составляет объёму желудка:

1. У женщин — 300-500 мл

2. У мужчин — 400-600мл

3. Построение рациона по приёмам пищи:

1. Завтрак — 20%

2. Перекус — 10-15%

3. Обед — 30-40%

4. Ужин — 20-25%

4. Распределение питательных веществ в течение дня:

1. Белки — 20-30%

2. Жиры — 20%

3. Углеводы — 50-60%(!)

Важная напоминалочка:

- Пейте воду от 1,5 л в день

Можно пить вовремя еды (если нет проблем с ЖКТ)

- Завтракайте в первый час после пробуждения

- Ужинать за 3-4 часа до сна.

- Сон от 8 часов