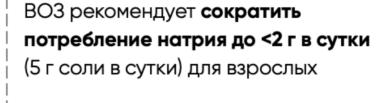
### 3 шага на пути к стройности



Только благодаря этим шагам можно начать снижать вес прямо сейчас

## Шаг 1 снижение потребления действительно вредных продуктов

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







BO3 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



# 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:
  - 1.3автрак 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