## Nutritionist Bot's advice

## 1. Советы как набрать вес

* Ешьте больше калорийной и питательной пищи
* Увеличьте размеры порций
* Добавляйте в блюда больше здоровых жиров, таких как оливковое масло, авокадо, орехи
* Пейте высококалорийные напитки, например, молочные коктейли или протеиновые смузи
* Принимайте пищевые добавки, например, протеиновые порошки или гейнеры
* Ешьте чаще, до 5-6 раз в день
* Выполняйте силовые тренировки для наращивания мышечной массы

## 2. Советы как сбросить вес

* Соблюдайте сбалансированный рацион питания
* Следите за калорийностью рациона
* Увеличьте потребление белка
* Употребляйте больше клетчатки
* Пейте больше воды
* Занимайтесь физическими упражнениями регулярно
* Высыпайтесь
* Управляйте стрессом
* Ешьте медленно и осознанно
* Будьте терпеливы и настойчивы
* Ведите пищевой дневник
* Планируйте свои приемы пищи
* Распределяйте калории равномерно в течение дня
* Выбирайте правильные перекусы
* Экспериментируйте с рецептами
* Избегайте обезжиренных продуктов
* Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки
* Добавляйте протеин в каждый прием пищи
* Следите за размерами порций
* Не исключайте полностью любимые продукты
* Пейте зеленый чай
* Добавляйте острые специи в блюда
* Тренируйтесь с партнером
* Установите ежедневный шаг-счетчик
* Сократите потребление натрия
* Замените сладкие газированные напитки водой или зеленым чаем
* Включайте в рацион продукты, богатые кальцием
* Пейте достаточно жидкости до и после тренировки
* Концентрируйтесь на долгосрочных изменениях, а не быстром похудении
* Избегайте строгих диет и ограничений
* Окружайте себя поддержкой
* Будьте терпеливы и вознаграждайте себя за достигнутые успехи

## 3. Советы как поддержать вес

* Продолжайте придерживаться сбалансированного и умеренного рациона питания
* Регулярно занимайтесь физическими упражнениями
* Следите за своим весом и корректируйте рацион при необходимости
* Не допускайте резких колебаний веса
* Поддерживайте здоровый образ жизни, включая достаточный сон и управление стрессом