

# Калі есьці? Рэжым харчавання



Рэгулярны фастынг 24/0



Чыстыя прамежкі  
без перакусаў



Аптымальная  
частасьць харчавання



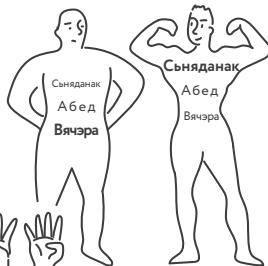
Шчыльны  
высокабялковы  
сьнядадак



Лёгкая  
ранняя вячэра



Большую  
частку калерыяў  
зь есьці ўдзень



Звужайце  
харчовае вакно  
плыўна

- 12/12 тыповая
- 10/14
- 8/16 папулярная
- 6/18
- 4/20 дыета ваяра

# Што есьці? Выбар прадуктаў

Дыета зь нізкай  
глікемічнай нагруквай:  
прыбраць цукр,  
больш харчовых  
валокнаў, гародніны,  
зеляніны, садавіны,  
ягад

Яксны бялок:  
без перапрацаванага  
мяса

Яксныя тлшчы:  
балаен амега-3 і  
амега-6, прыбарць  
транстлшчы

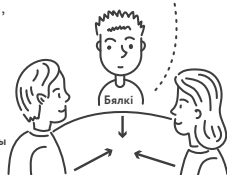


Вугляводы

Меньшая ўдзельная  
калярыяная шчыльнасьць



Вышэйшая ўдзельная  
біялягічная каштоўнасьць



Бялкі

Тлшчы



Разастайнае  
харчаваньне



Ашчадае  
гатаваньне

Ежце больш цэльных прадуктаў,  
менш перапрацаваных

# Як есьці? Рытуал ежы



Больш задавальненьня

- Кампанія
- Посуд і прыборы
- Сэрвіроўка



Ежце ўсьвядомлённа

- Увага на ежы
- Называйце смакі й водары
- Вывучайце ежу



Адрозьнівайце  
фізычны голод і эмацыйны голод

Паўза  
перад ядой:  
5 хвілін



Адкладзіце  
прыборы  
убок



Ежце  
павольна:  
20 хвілін



Рабіце  
перапынкі  
падчас ежы



Датрымлівайцеся правільнага парадку

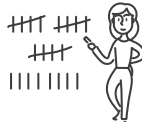
# Колькі есьці? Кіраваньне каляражам



Вядзіце  
харчовы дзёньнік

Запамінайце  
зьедзенае

Карыстаўцеся  
харчовай  
псыхалёгіяй



Лічыце гадзіны,  
а не калерыі



Прадукты  
з высокім  
індэксам сытасьці



Больш вады  
перад ежай



Павялічвайце  
аб'ём, памяншаю  
каляраж



Прыбраць стымлятары  
апыты: соль, цукар,  
узмацняльнікі смаку,  
араматызатары



Больш  
клятчаткі



Больш  
слэцыі