

Карточка 2. Неделя разнообразного и умеренного питания

В течение следующих семи дней:

- ☐ Не переедать, вставать из-за стола с легким чувством голода (кроме дней с интенсивными физическими нагрузками)
- ☐ Есть овощи, фрукты, зелень, орехи, бобовые, цельные крупы
- ☐ Отказаться от продуктов сильной промышленной переработки
- ☐ Не есть фастфуд
- ☐ Не употреблять кофеин и не есть хотя бы за 3 часа до отхода ко сну

Если у вас есть хронические заболевания, требующие особую схему питания, проконсультируйтесь с диетологом