

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНОГО СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА:

1. ВЕДЕМ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК:

МЕСТО	ВРЕМЯ	ЧТО?	КОЛ-ВО, Г., ККАЛ	ПОЧЕМУ ЕЛ(А)? (БЫЛ ГОЛОДЕН, ЗА КОМПАНИЮ, ВПРОК, СТРЕСС И ДР.)
ДОМА	11.00	ОТРУБНОЙ ХЛЕБ , КОЛБАСА	5Г., 10 20Г., 60	ЗА КОМПАНИЮ.

2. СТАВИМ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ:

ДОЛГОСРОЧНАЯ: Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ

.....ПРИ ВЕСЕ.....

КРАТКОСРОЧНЫЕ: СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА НА 5-10% ЗА 3 МЕСЯЦА.

ТАБЛИЦУ МОЖНО РАСПЕЧАТАТЬ И ПОВЕСИТЬ НА ВИДНОЕ МЕСТО.

Старт кг.

1мес цель	Результат	2 мес цель	Результат	3 мес цель	Результат

3. НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА, ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ???

4. МАЛЕНЬКИЕ, НО СТОЙКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ, НО НЕ ЗАКРЕПЛЕННЫЕ!!!

5. КАК РАСШИРИТЬ ДИЕТУ? ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ И РАЗНООБРАЗНОЙ!

6. СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗАКУПКИ, ЧИТАЕМ УПАКОВКУ!

7. ПЛАНИРУЕМ ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН И 2 ПЕРЕКУСА (ИСХОДЯ ИЗ РЕКОМЕНДОВАННОЙ СУТОЧНОЙ КАЛЛОРИЙНОСТИ) ГОТОВИМ ДОМА ИЛИ ВЫБИРАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА В РЕСТОРАНЕ.

8. НЕТ ВЫСОКОКАЛЛОРИЙНЫМ ПРОДУКТАМ !

9. КОНТРОЛЬ ПОРЦИИ ВЗВЕШИВАНИЕМ (ПРИБРЕСТИ ВЕСЫ ДЛЯ ПРОДУКТОВ).

10. ВОДА!!!! 1,5-2-3 Л/СУТКИ. УСТАНОВИТЬ НАПОМИНАНИЕ НА ТЕЛЕФОНЕ.

11. ПРИНИМАЕМ ВИТАМИНЫ. (КУРСОВОЙ ПРИЕМ)

12. БАЛАНС : БЕЛКИ 20-25%, ЖИРЫ 30-40%, УГЛЕВОДЫ 30-50%.