



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА В ЕДЕ

1. Кушаешь только здоровую пищу, правильные продукты, без химических добавок, усилителей вкусов, без использования маринадов, солений, убрать консервы. Я думаю, что это и так всем понятно:) двигаемся дальше
2. Желудок сильно за раз не набиваешь, после приема пищи должно остаться чувство, что можно еще скушать.
3. Углеводы лучше кушать всегда разные, чередуя крупы, также, как белки, жиры и растительные белки (обязательно).
4. Утром стакан воды чистой без всего (можно с 1 порцией БЦА). А также, рекомендуемое количество воды 30-35мл на 1кг текущего веса (это количество для людей со здоровыми почками, если есть какие-либо проблемы с мочевыделительной системой, обязательно проконсультируйтесь с врачом). Из напитков можно чай, кофе и какао в умеренном количестве, на чашку кофе дополнительно добавляем 250 мл чистой воды.
5. Тщательно пережевывать пищу в пасту, прием пищи минимум 30 минут.
6. Не смотреть телевизор, шоу, не разговаривать по телефону во время приема пищи.



ОСНОВНЫЕ  
ПРАВИЛА  
В ЕДЕ

7. После еды нужно обязательно минут 20 пройтись, погулять, вытянуть живот.
8. Не пить чай/кофе после еды, максимум что можно- вода-пищеварение. Только через 1,5 часа можно попить чай или кофе.
9. Убрать алкоголь (не чувствуете чувства меры).
10. Не употреблять фрукты каждый день и ни в коем случае не кушать их после еды, минимальное время выдержки после еды - 2 часа.
11. Заменить соль на морскую соль и использовать специи без использования соли и сахара.
12. Убрать все продукты из муки, особенно высшего и первого сорта.
13. Перед приемом пищи за 15 минут обязательно выпить стакан воды, но не нужно запивать пищу!
14. С каждым приемом пищи обязательно кушать овощи (салат или по отдельности продукты без нарезки), минимум 500 гр в день, с каждым приемом пищи по 100 граммов. И начинать кушать именно с салата (если в приеме присутствует суп- то, вначале бульон, потом содержимое супа, далее- салат, только потом приступаем к белку и гарниру). Более подробно поговорим об этом на вебинаре.



ОСНОВНЫЕ  
ПРАВИЛА  
В ЕДЕ

15. Исключить животные жиры — сливочное масло, сало, жирное мясо.

...

16. – 23.

Я тут подумала, что я все подробно расписываю, а вам может не интересно или какие-то пункты правил требуют более развернутого описания.

И я решила, что последующие правила будем разбирать на моём вебинаре, где я подробно расскажу о каждом и приведу примеры.

Запаситесь ручкой и бумагой, выделите немного времени и тогда мы с вами проведем время с пользой.

До встречи!

Яна Smith Кузнецова