



ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

от сладкого. От этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Если не можешь вообще отказаться от сладкого, ну хотя бы выбирай печенье с низким содержанием жиров, а пирожные и торты - без масляных кремов.

Правило четвертое. Ешь кашу на завтрак. Идеальный вариант - овсяная каша с яблоками, изюмом и бананами, рисовая каша с медом, гречневая каша. Каши содержат «длинные» углеводы, которые не всасываются сразу в организм, а дают тебе необходимую энергию до обеда.

Правило пятое. Двигайся! Ходи на шейпинг, фитнес, аэробику, в бассейн, танцуй! Если есть время, пройди пешком, а не добираться на транспорте. Только ходить надо быстро, не менее 100 шагов в минуту. Прогуляйся вечером - так желудок быстрее переварит пищу.

Правило шестое. Сосредоточься на еде. Это значит, что во время еды думай только о еде. Не читай, не смотри телевизор, не болтай ни о важных вещах, ни о пустяках. Иначе твой мозг не поймет, что ты уже сыт. Не ешь перед монитором компьютера!

Правило седьмое. Заменяй продукты. Смысл в том, что ты заменяешь калорийные продукты похожими, но менее вредными для здорового питания. Не можешь обойтись без мяса - замени свинину говядиной, а лучше курицей. Подсолнечное масло замени оливковым. Сливки - натуральным йогуртом. Сахар - медом.

Правило восьмое. Никакого «фастфуда», газировки и перекусов наспех в сомнительных кафе!

Правило первое. Ешь больше фруктов и овощей. Ешь больше овощей, чем фруктов, поскольку последние содержат сахарозу. Овощи - неотъемлемая часть сбалансированного питания. В них много витаминов, минералов и необходимой тебе клетчатки.

Правило второе. Пей больше воды. Лучше всего пить минеральную воду, которая не содержит сахара, кофеина или жиров, входящих в состав других напитков. Постарайся не пить пепси-колу, кока-колу. Во-первых, это вредно, во-вторых - сладко. Вода очищает и улучшает работу пищеварительной системы, а также очень полезна для здоровой кожи.

Правило третье. Откажись от частого потребления булочек, пирожных, печенья и конфет. Конечно, нельзя вовсе отказываться