

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Режим питания сохранит голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалсодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом*
(каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофель)
Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр)



Завтрак
20-25% суточной калорийности

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

“Быстрые” углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать “дикий” голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.



Перед сном
стакан молока или кефира

Второй завтрак
10-15% суточной калорийности



Обед
30-35% суточной калорийности



Полдник
10-15% суточной калорийности



Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

Ужин 20-25% суточной калорийности



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

