

Тема: Полезные пищевые привычки

Без сбалансированного умного питания не прийти к здоровому телу и красивой фигуре, даже если постоянно заниматься спортом. Правильное питание – самый важный момент в похудении. Нужно поменять не просто набор продуктов, которые вы едите каждый день, а парадигму мышления.



Без сбалансированного умного питания не прийти к здоровому телу и красивой фигуре, даже если постоянно заниматься спортом. Правильное питание – самый важный момент в похудении. Нужно поменять не просто набор продуктов, которые вы едите каждый день, а парадигму мышления. И в первую очередь нужно обрести полезные пищевые привычки. Следует принять осознанный образ жизни, наполненный гармонией и спортом, не мучить себя диетами, а сделать свой выбор в пользу красоты и стройности.

Правильные пищевые привычки

1. Начнем правильные привычки с тарелки. Важно: приучите себя есть из небольших тарелок, объемом примерно 250 грамм. Порция покажется очень большой, так вы сможете обхитрить свой мозг.
2. Шесть приемов пищи в день, между ними перерыв - 3-4 часа. Не допускайте чувство голода днем, желудок не должно сводить. Также нужно следить, чтобы не переесть за основные приемы пищи. Не допускайте плотного завтра и голодный день или голодать весь день, а на ужин наградить себя объемным ужином.
3. Еда – это топливо, относитесь к ней без фанатизма и привязки. Вкусная еда – это не вознаграждение за тяжелый рабочий день или стресс. Правильное питание – это набор продуктов, который необходим для того, чтобы тело было здоровым и красивым, чтобы вы всегда оставались бодрыми и энергичными. Если вы не будете сохранять полезные привычки в питании, то вскоре может появиться лишний вес и ухудшиться состояние всего организма.
4. Завтрак, обед, ужин – основные приемы для принятия пищи. Можно делать перекус между ними. Подойдут банан, творог (обезжиренный), немного орехов, кефир. Перекусывать лучше понемногу и с умом, исключить сдобу на перекус и фаст-фуд.

Полезные пищевые привычки

Полезные и сытные основные приемы пищи – один из главных принципов правильного питания.

На завтрак мы едим плотную пищу: яйца – яичница или омлет, овсяная каша с фруктами, любая другая каша. Позволительно побаловать себя сладким: кубик шоколада, желательно горького, сухофрукты, фрукты, орехи, протеиновый батончик.

На обед сочетайте белки и сложные углеводы (овощи). Для основного блюда выбирайте нежирной мясо, рыбу и бобовые. На гарнир подойдет гречка. Нежелательно сочетание с картофелем или макаронами. А вот гречка – очень полезная и питательная, она содержит белок и мало калорий. Вместо быстрых углеводов лучше добавьте клетчатки – зеленые и свежие овощи отлично подойдут. Клетчатка быстро насыщает, дарит чувство сытости надолго и улучшает пищеварение.

Откажитесь от плотных ужинов! Если в течение дня не голодать, то к ужину вы не нагуляете зверский аппетит. К ужину подойдут легкие белковые рецепты и свежие овощи.

Хорошие пищевые привычки для любителей сладкого

Полезная привычка – есть сладости до полудня. До этого времени лучше всего съесть быстрые углеводы, такие как хлеб, желательно цельнозерновой. Углеводы лучше усвоятся в первой половине дня.

Если вы любите сыр, отдавайте ему предпочтение тоже в первой половине дня.

А вот белки подходят для еды в любое время дня.

Чтобы подсластить блюда без вреда для фигуры, выбирайте сладкие фрукты к пище. Например, добавьте в овсянку курагу, а чай пейте вприкуску с фиником или сделайте конфеты из сухофруктов.

Замените сахар на мед, но сильно не налегайте на него: калорийность меда такая же, как и у шоколадки.

Перекусы можете делать по своему желанию, но лучше – полезные. Важно есть не на скорую руку, булочки и бутерброды, а лучше заранее заготовленные небольшие блюда на перекус.

За два часа до сна подойдет стакан кефира – последний прием пищи. Прекрасно для этой цели подойдет творог. Кефир благотворно влияет на пищеварение, а творог гарантированно не отложится в виде жира на вашем теле.

Формируем пищевые привычки для здоровья

Что делать, если никак не получается перейти на правильное питание? Читайте полезные привычки ниже.

1. Перед походом в магазин делайте список того, что нужно купить. Очень сложно удержаться и не схватит с полки такие заманчивые и вкусные товары. Маркетологи уже все продумали и расположили. Поэтому дома четко составьте список продуктов, которые необходимы. Покупайте только то, что указано в вашем списке.
2. Замороженные продукты вместо консервированных. Огурцы, горох, овощи, ананасы – так просто открыть банку и перекусить. Но там много соли, сахара и консервантов, что совсем не полезно. Намного

лучше положить в морозилку свежемороженые овощи и фрукты и готовить их по мере необходимости.

3. Голодным не место в магазине и кафе.

Так легко переборщить в выборе, когда ты голоден. Тут и лишние покупки, и заказанные лишние блюда. Поэтому готовьте пищу дома и не голодайте.



4. Готовая еда – это нездорово!

Сосиски, пельмени, блинчики с начинками больше не пригодятся для еды. Даже страшно подумать из чего их готовят, чтобы они так долго оставались свежими.

5. Как можно меньше хлеба.

Откажитесь от белого хлеба, его делают из очищенной муки, для отбеливания которой часто используется хлор. Подойдет хлеб на закваске или бездрожжевой.

6. Больше естественного сахара.

Сладкий чай, конфеты и ваши – нет. Мед, фрукты, натуральный мармелад – да.

7. Пить больше чистой воды!

Очищенная вода, не компот и не сок, запускает обмен веществ в организме.

8. Травяные чай вместо кофе и молока.

Они только обогатят ваше здоровье и наполнят силами.

Из-за содержания кофеина такие напитки ухудшают сон. А травяные чай помогут пищеварению при меняющихся в лучшую сторону пищевых привычках.