

Быстро худеем к лету

Шпаргалка: что убрать и что добавить

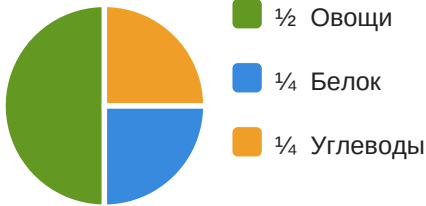
✗ Убираем это

- Сладкие напитки — сок, компот, газировка
- Хлеб и выпечка из белой муки
- Еда из пакетов и полуфабрикаты
- Перекусы на ходу — печенье, сухофрукты
- Ужин после 20:00
- Еда перед экраном — съедаете на 30% больше

ок Добавляем это

- Белок в каждом приёме — яйца, курица, рыба
- Овощи — половина тарелки, без ограничений
- Сложные углеводы — гречка, овсянка, рис
- стакан воды за 20 минут до еды
- Завтрак в течение часа после пробуждения
- Ходьба 30–40 минут в день

Правило тарелки



Режим дня

Завтрак → обед →
лёгкий ужин за 3 ч до сна

Сладкое

Только после еды.
Горький шоколад 70%+

Вода

1,5–2 л в день.
Жажда ≠ голод

Сон

7–8 часов.
Недосып = больше голода

Меню на день — пример

Завтрак

Омлет 2–3 яйца + помидоры
или овсянка + горсть орехов

Обед

Гречка + куриная грудка
+ салат из свежих овощей

Ужин

Рыба на пару или творог
+ огурцы / зелень

Перекус

Яйцо вкрутую, горсть орехов
или греческий йогурт