

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

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

Ешьте небольшими
порциями 3-6 раз в день

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



Перед сном
стакан молока
или кефира



Ужин 20-25%
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!



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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

