

18+

ИГОРЬ КОЛЕС

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ**

ПРОЩАНИЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ



Игорь Колес

**Правильное питание для  
похудения. Прощание  
с лишним весом**

«Издательские решения»

**Колес И. М.**

Правильное питание для похудения. Прощание с лишним весом /  
И. М. Колес — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507283-2

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ**

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Правильное питание для похудения — такая же обязательная часть лечебного комплекса, как и спортивные нагрузки. Если последнее каждой девушке нужно подбирать индивидуально, то принципы здорового рациона для всех едины.

ISBN 978-5-00-507283-2

© Колес И. М.  
© Издательские решения

# Содержание

Принципы правильного питания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Правильное питание для похудения Прощание с лишним весом Игорь Михайлович Колес**

© Игорь Михайлович Колес, 2019

ISBN 978-5-0050-7283-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Правильное питание для похудения такая же обязательная часть лечебного комплекса, как и спортивные нагрузки. Если последнее каждой девушке нужно подбирать индивидуально, то принципы здорового рациона для всех едины.

## Принципы правильного питания

Какими основными принципами обладает правильное питание для похудения?

, необходимо исключить все продукты, в которых содержатся пустые калории: газированные напитки, промышленный майонез, полуфабрикаты, чипсы, сало, сыр с жирностью от 45% и выше. *Во-первых*

, ограничить употребление соли и сахара. *Во-вторых*

, сладкие блюда есть можно, но выбирать только натуральные десерты, например, бабушкино варенье, настоящий мёд, любые виды сухофруктов и орехов, мармелад без сахарной обсыпки, зефир без начинок и шоколадной оболочки, специальное диетическое мороженое с 0% жира. *В-третьих*

Диета, в основе которой правильное питание, здоровый рацион. Назвать это можно как угодно, главное, чтобы соблюдались все принципы приёма пищи по времени.

Все перечисленные сладости в списке допустимых можно есть только до 12 часов, желательно на завтрак.

Любые фрукты и содержащие повышенное количество углеводов продукты только до 17.00. В этот момент наступает спад обменных процессов, обычно снижается и двигательная активность, следовательно, организм не нуждается в углеводах.

Ужинать нужно за четыре часа до отхода ко сну. Если в это время вас мучает голод, его можно перебить стаканом нежирного молока или кефира, кружкой зелёного чая, а лучше тёплой кипячённой водой.

Как научиться правильно питаться, если ты не врач, не диетолог и даже не фитнес-тренер? Как правильно распределять пищу в течение дня? Всего рекомендуется есть пять раз в день, маленькими порциями, в каждой не более 250—500 килокалорий. Между приёмами пищи не должно быть меньше часа и больше четырёх часов. В противном случае тело будет находиться в стрессовом состоянии, из-за чего все обменные процессы будут замедляться.

Рекомендуемая норма чистой воды в день – 2.5 литра. Суммарный вес всей употреблённой пищи не должен превышать двух килограммов.

Правильное питание для похудения предполагает широкий спектр продуктов, поэтому каждый сможет выбрать себе для меню те элементы, что ему по вкусу. Пища должна доставлять удовольствие – один из важных принципов здорового рациона. Всего в день вы должны съесть хотя бы по одному продукту из этих групп:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.