*Базовые рекомендации*

*по питанию и похудению.*

Здоровое питание- основа женской красоты, а как следствие, и уверенности в себе. Уделяя этому важному аспекту жизни чуть больше внимания, Вы получаете не только эстетичное тело, но и внутреннюю гармонию с собой.

Только принятие простых правил, регулярное и осознанное их соблюдение могут привести к долгожданному результату.

Приступим?

*Для начала предлагаю Вам несколько советов , которые помогут настроиться на работу:*

- Не воспринимайте правильное питание, как диету. Лучше вообще забыть об этом слове. Чем больше Вы будете строить запретов в своей голове и устрашать свой организм голодовками, тем неохотнее он будет откликаться на все усилия.

- Примите себя такой как есть, со всеми слабостями и внешними недостатками. (например : "да, я жить не могу без заварного пирожного и у меня десяток лишних кг. Но это был только мой выбор, а , как следствие, я имею именно такой результат.") Проговорит и больше не возвращайтесь к этому вопросу. Не корите себя за то, что было. Не возвращайтесь к прошлому. Решайте задачи здесь и сейчас.

- Не делайте резких телодвижений. Иными словами, не думайте, что все ваше представления еде изменятся в одночасье. Хорошо, конечно, избавиться от "пищевого мусора" сразу, но лишать себя удовольствия тоже не стоит. Ищите более здоровые аналоги любимых блюд.

- Не корите себя за срывы. Анализируйте их и идите дальше. Любое препятствие на пути может сделать Вас еще сильнее. Иногда важно взять тайм-аут, отдышаться и сделать большой прыжок.

- Будьте готовы к тому, что не все окружающие будут вас поддерживать. Зачастую именно скептики сарказм со стороны близких людей тормозит весь процесс. Переступите через это! Есть отличная фраза на все времена:

*Сначала они спрашивают: "Зачем ты это делаешь?" А потом: "Как ты это сделал?!!"*

- Ищите единомышленников, общайтесь с ними, делитесь опытом и проблемами. Как бы то ни было, нам всегда важна солидарность и вовремя сказанное слово поддержки .

*Как отрегулировать питание*

**1. Дневник питания**

Его важно вести на первых порах, чтобы отследить сбалансированность рациона, водный баланс, причину голода или переедания. Не пропускайте приемы пищи. Желательно есть примерно в одно и то же время.

**2. Вода**(в чистом виде! Чай, кофе, соки и прочее не в счет)

1,5-2,5 л в день или 8-10 стаканов.

Баланс воды при грамотно подобранных тренировках и питании помогает выведению жира из организма. Кроме того, она способствует улучшению обменных процессов.

-*Начни день со стакана воды с лимоном!*

*-Еду старайся не запивать.*

*-Держи интервал минимум в 15-20 минут до и после приема пищи.*

**3. Объёмы порции**

Есть несколько вариантов средней порции. Старайтесь их придерживаться

*- стакан (250-300 мл)*

*-кулак*

*-2 ладони, сложенные ковшом.*

***Оптимальное содержание Вашей тарелки:*** *1\2 занимают овощи, белки и углеводы в равных долях, плюс ложка оливкового масла.*

**4. Фрукты**

2-3 шт до 16.00. Идеальным вариантом будет фруктовый салат с орешками или сыром.

**5. Сложные углеводы**

2-3 приема в день. И обязательно перед тренировкой! Именно углеводы являются лучшим источником энергии.

Золотое правило: каша на завтрак! Это даст вам силы на всю первую половину дня.

Обед советую так же сделать углеводным.

*Не пренебрегайте сложными углеводами. Достаточное их количество позволяет избежать чувства голода , а , как следствие, и переедания.*

**6. Белки**

2-3 приема в день.

Не переусердствуйте. Вокруг белков ведется много споров, но тем не менее есть неоспоримый факт того, что излишнее их употребление негативно сказывается на работе почек. Организму не нужно больше того количества белка, которое он может переработать. Старайтесь постепенно вводить в рацион растительные белки (нут, маш, сою, горох, чечевицу, спаржу, киноа, брокколи, семена и тд). Это разнообразить Ваш рацион и сделает его более здоровым. Доказано, что все незаменимые аминокислоты находятся в белковых продуктах растительного происхождения, а не только в мясе, как считалось ранее.

**7. Жиры**

2-3 порции.

Идеально: растительные масла (оливковое, льняное, кунжутное, тыквенное, грецкого ореха, горчичное), рыбий жир, орехи, семена. Не рекомендую жарить на масле. Старайтесь избегать насыщенных жиров (мясо, сало, пальмовое и кокосовое масло, жирные сорта сыра)

**8. Интервалы между приемами пищи 2-4 часа**

Завтрак, обед, ужин + перекусы!!!

В качестве перекусов идеально подойдут овощи, фрукты, орехи, кефир или ряженка, творог, легкий сыр.

**9.Овощи**

Чем больше, тем лучше. Выбирайте те, что наиболее богаты клетчаткой (например, все виды капусты). Старайтесь есть много сырых овощей в салатах, смуззи или нарезках.

**10. Спортивное питание**

Отличный вариант для тех, кто по каким-то причинам не добирает белка. Но не стоит протеином заменять прием пищи.

**11. Витамины и минералы**

-Мультивитаминый комплекс.

-Омега-3 капсулы. Или рыбий жир

-Магний (от судорог)

-Витамины А, С, Е в капсулах

**Любые витамины пьются строго по инструкции!**

*Анализ Вашего дневника питания.*

**Разбираем недочеты:**

1. первое и главное – необходимо кушать каждые 2-4 часа, наша цель – разогнать обмен веществ

2. Бросается в глаза недостаток воды в течение дня. С утра за 15 минут до завтрака выпевайте стакан, и далее распределяйте 1,5-2,5 литра на весь день. Вода является лучшим природным помощником при жиросжигании.

*Чай и кофе за воду не считаются.*

3. На время похудения желательно убрать сахар в любой его форме (зефир, например). Это абсолютно пустые и ненужные составляющие вашего меню. Дают пустые калории, которые ведут к набору веса. В 1 половине дня до 15-16 едим 2-3 фрукта и в кашу на завтрак добавляем чернослив, курагу, финики. Категорически не едим фрукты вечером, это те же быстрые углеводы!

4. Касательно завтрака, это –заряд энергии на весь день, поэтому отлично, что с утра кушаете сложный углевод (овсянку, гречку, рис, макароны. Если есть желание, добавьте фрукт или сухофрукты и немного белка (сыр/яйцо/творог/мяско). Если говорить о консервах, то выбор лучше делать в пользу натурального тунца

Следите за порцией.

5. Ваш рацион не сбалансирован. Главная задача - понять для себя: что, в каком количестве и в какое время есть.

Обязательно включать полноценный углевод в завтрак и обед: макароны твердых сортов, гречку, овсянку, кукурузную крупу, ячневую, бурый рис

6.В Вашем рационе практически отсутствует качественный белок. А он очень важен для построения мыщц. Выбирая мясные продукты, отдавайте предпочтение индейке, нежирной говядине и курице. Рыбу можно есть любую, жирную, в том числе. НО жарить можно только на сухой сковороде без добавления масла!

7.Обратите внимание на растительный белок. Он не только является прекрасной альтернативой животному, но и (что немаловажно) не содержит лишних калорий. Один прием пищи, содержащий мясо, вполне можно заменить нутом, фасолью или чечевицей.

9. Вечерний прием пищи ( тем более после 20.00 ) оптимально делать белковым: грудка, индюшка, рыбка, яйца, творог + небольшое количество зеленых овощей

12. Супы при похудении в обед должны быть следующего состава: бульон, овощи, крупа (1 р в нед допускается картофель), если кушаете супа на ужин, то нежирный бульон +овощи ( крупы и картофель исключаем)

13. Обратите внимание на размер порции и состав твоей тарелки. Овощей много не бывает!

14.Овощи следует есть практически в каждый прием пищи. Благодаря им, процесс пищеварения улучшается, а все шлаки и токсины выходят быстрее. Так же хорошая вещь- клетчатка и отруби, они продаются в аптеках и в диабетических отделах супермаркетов.

15. Сделайте свой рацион максимально разнообразным! Пусть перед глазами будет большой выбор полезных продуктов. Тогда и путь к заветной фигуре станет интересным и ненасильственным.

16. Позволяйте себе любимые продукты или блюда. Вы не на диете! Если они не совсем правильные (на ваш взгляд), наслаждайтесь ими раз в неделю. При условии, что все предыдущие дни Вы питались чисто!

*Если тренировка утром...*

***7.00 - 8.00 подъём***

Стакан воды !

***7.30 - 8.30 завтрак-*** овсянка на воде , банан, орехи/семена

***Если не успеваете поесть, то за 30-15 минут перед тренировкой - фрукт или углеводный батончик***

***10.00 тренировка***

***после тренировки-***творог (1\2 пачки), 4 вареных яичных белка или порция протеина (изолят)

***12.00 второй завтрак-***паста из цельнозерновых спагетти (см. в Ленте) с тефтелями из индейки и овощами+оливковое масло.

***перекус-***натуральный йогурт, ягоды или фрукт.

***14.30 обед-***нут с овощами, оливковое масло, 2 кусочка отрубного хлеба.

***перекус-***овощная нарезка

***18.00 ужин-***телятинав духовке, свежие овощи, оливковое масло

***перекус-***творог / овощи

***21.00 легкий ужин*** - несколько кусочков адыгейского сыра, помидор, кабачок.

***Перед сном можно выпить порцию казеина***

***00.00 сон-* не менее 7-8 часов.**

*Если тренировка днём...*

***9.00 подъём***

Стакан воды!

***9.30 завтрак-*** овсянка на воде, 1/2 яблока,несколько орехов

***перекус-***цельнозерновой хлебец (dr.Korner) с белым йогуртом (Простоквашино 2,5%), дольки груши.

***13.00 обед-***бурый рис( см.в Ленте, Окей, Метро, Магнит в Севере ) с овощами и куриными ломтиками, ложка оливкового масла

***Если не успеваете поесть, то за 30-15 минут перед тренировкой - фрукт или углеводный батончик***

***15.00- тренировка***

***после тренировки* -**творог (1\2 пачки), 4 вареных яичных белка или порция протеина (изолят)

***17.00- ужин-***семга с овощами, приготовленная в духовке

***перекус-***ряженка

***20.30-легкий ужин***- овощной салат с теплым нутом, заправленный лимонным соком.

***Перед сном можно выпить порцию казеина***

***00.00-сон-* не менее 7-8 часов.**

*В дни без тренировок...*

***9:00 подъём***

Стакан воды!

***9.30 завтрак-***паста из цельнозерновых макарон с грудкой индейки, помидором и сыром

Так же возможен белковый завтрак (например, творог с ягодами)

***перекус-***фруктовый салат с миндалем, кусочек нежирного сыра (до 17%)

***13.30 обед-***диетическийборщ и телятиной, кусок мультизернового хлеба (с отрубями, семенами и тд)

***перекус* –**бутерброд (хлеб с отрубями, помидор, кусочек рыбы или курицы)

***перекус*** *-*салат с фасолью, оливковое масло

***17.00 ужин-***треска с овощами на пару

***перекус*-**греческий салат, заправленный лимонным соком

***21.00 легкий ужин-***омлет с овощами

***23.00 легкий ужин-***кефир

***00.00-сон-*не менее 7-8 часов.**

**Примечание!**

**-Если не успеваете полноценно поесть перед тренировкой, то за 15- 30 минут до нее съешьте фрукт. Он обеспечит энергию**

**-В вечернее время отдавайте предпочтение рыбе, морепродуктам и молочным продуктам. Они усваиваются лучше мяса или птицы. Старайтесь не перегружать желудок тяжелыми продуктами. Говядина или курица отлично впишутся в обед.**

**- В дни тренировок на ночь можно принять порцию казеина. Так ваши мышцы ночью будут лучше восстанавливаться.**

**- Пользуйтесь всем многообразием приправ, специй и трав. Выбирайте натуральные, без добавления соли!**

**- Многие непривычные, на первый взгляд, продукты***(булгур,цельнозерновые спагетти, цельнозерновой хлеб и хлебцы , нут, маш, чечевица, киноа, шпинат, растительные масла и тд)* **Вы сможете найти в крупных гипермаркетах Оренбурга ( Метро, Окей, Лента, Магнит, Карусель)**

*Основные группы продуктов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **БЕЛКИ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ЖИРЫ** |
| **Яйца**  *куриные*  *перепелиные* | **Крупы, зерновые , мука**  *цельнозерновые спагетти,*  *цельнозерновой хлеб, хлебцы (dr.Korner)*  *мультизерновойхлеб( с зернами, отрубями и т.д.)-*  *бурый или коричневый рис*  *киноа*  *булгур*  *гречка*  *зеленая гречка*  *овсяные хлопья*  *цельнозерновая, льняная, гречневая,овсяная .....мука* | **Растительные масла**  *оливковое*  *льняное*  *кунжутное*  *тыквенное*  *горчичное*  *виноградного семени и тд* |
| **Птица**  *курица*  *индейка (в идеале, грудка без кожицы)* | **Овощи**  *брокколи*  *цветная капуста-*  *кабачки(цукини)*  *китайская капуста-*  *белокачанная капуста-*  *сельдерей*  *свекла*  *лук-порей*  *шпинат(свежий или замороженный)*  *овощные смеси(свежие или замороженные)*  *зелёный листовой салат(или миксы салатных листьев)*  *помидоры*  *болгарские перцы*  *огурцы*  *морковь*  *редиска*  *морская капуста* | **Семена**  *подсолнечника*  *льна*  *чиа*  *тыквы*  *кунжута*  *граната и тд* |
| **Рыба**  *форель*  *лосось*  *треска*  *телапия*  *судак*  *кета*  *дорадо*  *минтай и тд* | **Фрукты**  *любые свежие или замороженные*  *ограничить бананы и виноград* | **Орехи**  *грецкий орех*  *миндаль*  *фундук*  *кедровый орех*  *арахис и тд* |
| **Красное мясо (не чаще 1 раза в неделю)**  *говядина*  *телятина* | **Ягоды**  *любые свежие или замороженные* | **Рыбий жир** |
| **Морепродукты**  *креветки*  *кальмары*  *мидии и тд* |  | **Авокадо** |
| **Молочные и кисломолочные продукты**  *молоко обезжиренное(0,5% жирности)*  *творог от до 5% натуральный йогурт(без сахара, маложирный) 2,5%* |  | **Оливки** |
| **Сыр**  *желательно до 20% жирности (адыгейский, греческий, моцареллалайт и тд)* |  |  |
| **Бобовые**  *нут*  *маш*  *чечевица*  *фасоль и тд* |  |  |
| **Соя**  *сыр Тофу*  *соевое мясо* |  |  |
| **Проростки** |  |  |

***Также Вы можете употреблять спортивное питание: протеиновые коктейли, с большим содержанием протеина, низким содержанием углеводов и жиров, протеиновые батончики без сахара, L-карнитин.***

*Дополнительные примеры*

*для приемов пищи с учетом рекомендаций*

1. **Завтрак:**

**Старайтесь делать акцент на сложные углеводы.**

-омлет из 3 белков и 1 желтка +помидор+кусокцельнозернового хлеба.

-бутерброд: из хлеба с отрубями+ зеленый салат+помидор+ кусок вареного мяса или рыбы

-оладья из овсяной муки + белый йогурт+яблоко

-творожная запеканка с тыквой

-творог с ягодами

-протеиновые блины

- гречка с овощами и небольшим кусочком сыра

-цельнозерновые макароны

-овсяноблин с творогом и ягодами/помидором и нежирным сыром

**Перед тренировкой фрукт или батончик или сок**

1. **Обед:**

**сложные углеводы+белок+овощи**

**сложные углеводы+овощи**

**белок + овощи (при условии вечерних тренировок)**

-мясо/птица/морепродукты/рыба отварная, запечённая, гриль/ фасоль, нут, маш, чечевица+любой гарнир (бурый рис, перловка,полба, булгур, греча, макароны цельнозерновые) +овощи (брокколи, цветная капуста, болгарский перец, томаты, морковь, огурец и тд) или же просто овощной салат, приправленный оливковым маслом или лимоном.

-если на обед уже идут зерновые, то хлеб не едим!!! Если только овощи, можно порцию хлеба. Соусы : натуральный йогурт, горчица, нежирная сметана, растительные масла, лимонный сок.

-также подойдут нежирные супы с курицей/говядиной/рыбой /бобовыми (нутом, фасолью и тд) , с большим количеством овощей (картошку старайтесь избегать) и крупами. Если круп в супе нет, едим хлеб.

1. **Ужин :**

**белок +овощи**

Едим то же самое, что и на обед, только без круп, также подойдут супы.

-мясо/птица/морепродукты/рыба отварная, запечённая, гриль/фасоль, нут, маш, чечевица +овощи (брокколи, цветная капуста,болгарский перец, томаты, морковь, огуреци т.д.) или просто овощной салат, приправленный оливковым маслом, лимоном.

- соусы : натуральный йогурт, горчица, нежирная сметана, раст масла, лимонный сок

-супы без круп (и без хлеба вприкуску)

1. **Перекусы :**

- овощная нарезка

- горсть!!! орехов или семян **(это порция на целый день)**

- несколько кусочков легкого сыра (17%), овощи

- творог с фруктами или овощами (1 половина дня)

- фрукты с орешками или сыром(1 половина дня)

-протеиновый батончик

-бутерброд с цельнозерновым хлебом/хлебцом+овощи+сыр

**Примеры вкусных и полезных блюд Вы сможете найти на странице нашей группы** [**http://vk.com/brosko56**](http://vk.com/brosko56)

*Избегайте****!!!***

*Фастфуд, сладости, выпечку, чипсы, майонез, кетчуп и прочие магазинные соусы, газированные напитки, полуфабрикаты, мороженое, печенье, белый рис ,картофель, алкоголь, соленья, маринады, колбасу, плавленый сыр, творожные сырки и т.д и т.п*

*Рекомендую:*

*Контрастный душ, растирания, самомассаж маслом после душа, велнес процедуры Броско.*

*Помните! правильное питание- широчайший спектр продуктов и блюд. Готовьте с удовольствием, изучайте новые рецепты, экспериментируйте со специями и травами. Будьте открыты новому! Успехов Вам!*

*Простые и полезные рецепты*

*Цельнозерновой хлеб*

Взбить 1 яйцо,  
Добавить 2-3 ст.л. отрубей (измельченной овсянки), кунжут. семя льна, специи, соль, травы   
Поставить в микроволновку на 2 мин

*Сырники*

Смешать ингридиенты:  
-творог  
-яйцо  
-цельнозерновая или овсяная мука  
-соль, сода

 -изюм ( или яблоки)  
-немного ванили  
Жарить на сухой антипригарной сковороде без масла

*Блинчик протеиновый с творожной начинкой*

-3яйца ,

-1 мерная ложка протеина.

Все взбить, жарить на антипригарной сковородке без масла.

В качестве начинки– пачка творога (220гр+банан 120). Их смешать в блендере или размять вилкой. Выложить начинку на блин,свернуть в рулет,украсить ягодами. Протеин легко заменить яичными белками.

*Запеканка с фруктами.*

На тесто:

-2пачки творога

-2 яйца

-щепотку соды

-3 ст л овсяной муки

- ваниль

Все перемешать до однородной массы.На дно формы выложить любые фрукты, добавить корицу.Выпекать в духовке 30-40 минут при темп 180 гр.

*Салат для похудения очищающий "Метёлка для кишечника"*

-капуста – 100г

-морковь – 100г

-свёкла – 100г

-яблоко – 100г

-морская капуста – 100г

-чернослив – 50г

-сок лимона – 5г

-масло растительное – 15г

Капусту‚ свёклу и морковку натереть на крупной тёрке. Шинкованные овощи перемешать и размять руками до выделения сока. Потом добавить натертых яблок‚ морской капусты и немного лимонного сока‚ любого растительного масла‚ мелко нарезанный и предварительно размоченный чернослив.

*Салат диетический с морепродуктами*

- морской коктейль (мидии, кальмары, креветки, осьминоги) 800 гр.

- перец болгарский 2 шт.

- два зеленых яблока

- два куриных яйца

- чуть соли

Размораживаем морепродукты и отвариваем в течении 5-7мин. с момента закипания, после чего выкладываем их на тарелку и даем остыть. Перец, очищенный от семян, нарезаем соломкой. Яблоки обмываем, очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем аналогично. Сваренные вкрутую яйца нарубаем кубиками. Перемешиваем составляющие. Салат заправлять не нужно. Он и так получается насыщенным и сочным. При желании можно добавить ложечку оливкового масла и посыпать любой зеленью.

*Фасолевый суп.*

-3 головки репчатого лука

-3 моркови

- 2 стакана фасоли

-1 лавровый лист

- 1 зубчик чеснока

-ложка столового уксуса и ложка сахара.

Фасоль необходимо отварить до полуготовности. После этого измельчите чеснок, морковь нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Все ингредиенты отваривайте до тех пор, пока они не станут мягкими. После этого выключите огонь и оставьте на полчаса.

*Рыба, запеченная с овощами*

200 г филе рыбы – в принципе, можно взять любую, но лучше всего использовать красную рыбу. 400 г замороженных овощей, специи, соль.

На противне расстелите бумагу для запекания, на которую нужно выложить замороженные овощи. Поверх овощей уложите филе рыбы, посыпьте специями и солью. Сверху выложите оставшиеся овощи и заверните бумагу конвертиком. Рыбу необходимо запекать в духовке в течение 20 минут.

*Буженина из индейки*

Возьмите грудку индейки. Слегка отбейте ее для мягкости. Нашпигуйте чесноком и натрите травами и специями. Посолите на свой вкус. Выложите на грудку любимые овощи. Сверните рулетом и перевяжите плотной ниткой. Положите в форму для запекания и прикройте крышкой. Время приготовления в духовке- около часа. За 15 минут до готовности снимите крышку . Мясо приобретет золотистую корочку.

*Овсяные печеньки*

мешаем овсянку, запаренную кипятком, добавляем орешки, яблочки, корицу, кокосовую стружку, ложкой выкладываем на пергамент, на 20-30 мин на 170 гр

*Ленивая овсянка*

овсянку, ягоды заливаем на ночь молоком/кефиром+ 1-2ст.л. белого йогурт, корица, ванилин по вкусу и можно 1/2 ч.л. меда

*Домашняя гранола*

овсянку, орешки,кусочки фруктов, 1 чл меда мешаем,выкладываем на пергамент и на 40 мин на 170 гр в духовку), кушаем с белым йогуртом,нежирным молоком,кефиром

*Салат:* кальмары отварные, яйцо, огурец, лук, заправка: белый йогурт, перец,соль

*Хрустики из нута*

замачиваем нут на ночь, утром сливаем воду, подсушиваем полотенцем, перемешиваем со специями, перцем чили, тмин, розмарин, чуть соли, кунжут, чеснок, зелень и в духовку на 40 мин 170-180. такой перекус можно вместо попкорна в кино брать

*Фаршированные лодочки*

Баклажан или цуккини разделить на 2 части, удалить сердцевину.  
Начинка: рубленая куриная грудка, морковь, брокколи, лук, сырое яйцо.  
Сыр добавить после приготовления.  
Выпекать в духовке при темп 200 градусов до готовности.

*Диетические тефтели*

-Фарш из куриной грудки 250гр

-гречневая каша 100гр

-луковица 100, яйцо

- зелень, соль по желанию.

Ингредиенты смешать и скатать шарики. Выложить на противень или сковородку, добавить воды. Запекать до золотистой корочки около 35 минут.

*Пастуший пирог*

Первый слой:

-фарш индейки

-лук

-морковь

- соль,специи.  
Для второго слоя трем большой кабачок, добавляем к нему 3 яйца (желтки можно убрать), молотый миндаль 40 гр.  
Выкладываем в антипригарную форму сначала слой фарша, сверху слой кабачкового теста.  
Выпекать до золотистой корочки.  
Вкусно нереально!

*Котлеты*

-фарш говядины или телятины  
-средняя луковица

-морковь

-щепотка соли, специи  
-1 яйцо   
Никакой муки !!!  
Смешиваем все ингредиенты, формируем котлеты и выкладываем на противень. Добавляем немного воды.   
Запекаем минут 30 при 180 гр.

*Готовьте с удовольствием!*

* ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ📌  
    
  👆🏽ПРИ ПОСТРОЕНИИ КРАСИВОГО И ГАРМОНИЧНОГО ТЕЛА ЭТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫЙ МОМЕНТ  
    
  ✅ЗА 1,5-2 ЧАСА ДО ЗАНЯТИЯ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ПОРЦИЮ УГЛЕВОДОВ.  
  Например :  
  🔸каша+овощи   
  🔸макароны+мясо+овощи  
  🔸2 бутерброда с цз хлебом+ помидор+грудка  
    
  💪🏼ИЗ УГЛЕВОДОВ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЭНЕРГИЮ❗  
    
  🙅🏼ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА БЕЛКАХ/ ЛЕГКИХ САЛАТИКАХ /ЯБЛОЧКАХ НЕЛЬЗЯ❗  
    
  🍌🍌🍌У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ВЗРЫВНУЮ ЭНЕРГИЮ ИЗ ФРУКТА/ БАТОНЧИКА ИЛИ СОКА ⏰ЗА 15-20 МИНУТ⏰ ДО ТРЕНИРОВКИ.   
    
  ЭТО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО БЫЛ КРАЙНЕ НАПРЯЖЕННЫЙ ДЕНЬ И НОРМАЛЬНО ПОЕСТЬ ВЫ ПРОСТО НЕ УСПЕЛИ.   
    
  🙅🏼НО ЕСТЬ ТОТ ЖЕ БАНАН ЗА ЧАС-ПОЛТОРА ДО ТРЕНИ АБСОЛЮТНО БЕСПОЛЕЗНО. ЭТО ЛИШНИЙ САХАР!  
    
  ⏰ВРЕМЯ ДЛЯ ФРУКТОВ/ СУХОФРУКТОВ МАКСИМУМ ДО 15.00-16.00 (1-3шт В ДЕНЬ)  
    
  ✅НЕ ПОЗДНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 15-20 МИНУТ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЕДИМ БЫСТРЫЙ БЕЛОК на ваш выбор :  
  🔸несколько ложек творога  
  🔸3-4 вареных белка  
  🔸порцию протеина  
    
  💪🏽ПРИ ЭТОМ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ СКОРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ЗАМЕЩЕНИЕ ЖИРА НА МЫШЦЫ.