



ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ? ЗАПОМНИ!

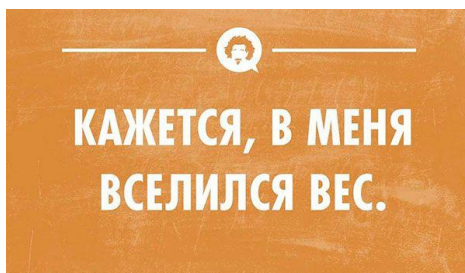


Шоколад поднимает настроение до тех пор, пока не встанешь на весы.

Исключи высококалорийные («вредные») продукты

- содержащие много жира (растительное, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, оливки, жирное мясо, сыр и птица, колбаса, копчености)
- содержащие легкоусвояемые углеводы (сахар, конфеты, соки, сладкие напитки, кондитерские изделия, шоколад, сладкие фрукты - бананы, виноград, финики)
- алкогольные напитки (выпить рюмку в честь праздника можно. Но не больше - алкоголь повышает аппетит)

А ЕСЛИ....



увеличь потребление низкокалорийных («полезных») продуктов, не дающих прибавку веса

- содержащие много воды (минеральная вода, кофе и чай без сахара, все виды овощей)

наполовину уменьши потребление продуктов средней калорийности («пригодных»)

- содержащие мало жира и много белка (нежирное мясо и рыба, нежирное молоко, творог, кефир, сорта сыра)
- продукты, богатые крахмалом (медленноусвояемые углеводы) - картофель и бобовые, хлебобулочные изделия (лучше из муки грубого помола), каши, макаронные изделия
- супы (без заправки их маслом и сметаной)

И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

ГУЗ «Липецкая РБ» 2017 г. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста!