

Режим питания на одной стандартной странице

Автор	Издатель	Лицензия	Издание	Автор обложки
Станислав Хоферек	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Первое (2023)	Станислав Хоферек

О книге

Это чрезвычайно краткое и простое руководство, которое стремится вместить как можно больше информации в одну стандартную страницу, или 1800 знаков. Это отличный способ дать несколько мудрых мыслей всем, кто не хочет долгого и сложного чтения. Краткое руководство употребляет тыканье и объясняет идеи в простой и доступной форме. Вы можете повесить все эти мысли, например, на свой холодильник, и вам станет легче, если вы будете им следовать. Не стесняйтесь отмечать галочками то, что вам уже удалось выполнить и запомнить.



А что самое главное в режиме питания? Не гнаться за килограммами, показателями ИМТ и сантиметрами, а просто хорошо себя чувствовать и взбежать на пятый этаж, не вызывая скорую помощь.

Режим питания egyetlen normál oldalon

- Сладости, подслащенные напитки, пироги... содержат около 100% ненужных веществ. Организму это вкусно, но ему нечего перерабатывать. Просто энергия, которая либо расходуется сразу, либо откладывается в виде подкожного жира и мусора в кровеносных сосудах.
- Утром организм переваривает пищу лучше, чем вечером. Если тебе нужно дать что-то тяжелое в желудок, лучше сделать это утром. Любая тяжелая пища, съеденная вечером, приведет к беспорядку. Это похоже на то, как если бы в конце рабочего дня бригадир дал работником самую тяжелую работу.
- Белки? Сахар? Жиры? Сделай представление. Особенно это касается сахаров. Как правило, чем более простые углеводы, (в сладостях, напитках...), тем хуже. Более сложные сахара, например, в картофеле или рисе, полезнее. Простые сахара говорят организму: «Немедленно прекрати сжигать жир, потерпи и оставь жир на месте. А то, что ты не переработаешь из меня, бросай вместе с жиром, пусть его будет больше!».
- Брокколи повсеместно одна из самых здоровых продуктов. Она очень вкусна, если ее приготовить на пару и со сыром. Выбросьте сладости и добавляйте в пищу больше овощей. Вы будете лучше спать.
- Не спишь = толстеешь. Не пьешь достаточно воды = толстеешь. Мышцы и все остальное улучшается при достаточном количестве сна. Хороший сон намного лучше, чем просмотр фильма поздно ночью. Не кушай за 2 часа до сна. Если ты не пьешь достаточно воды, организм гораздо медленнее избавляется от шлаков и откладывает их в жир.
- Женщина весом 70 кг, занимающаяся спортом, выглядит худее, чем та 55-килограммовая девчонка, которая не двигается. Жир занимает больше места, чем мышцы. Без хорошей физической нагрузки вы будете терять в основном мышцы, жир будет уходить не так быстро, а самое главное - у тебя не будет энергии ни на что. Спорт также отлично помогает от депрессии, и первые 20 минут сжигает сахар. Только потом жир. Поэтому занимайся спортом хотя бы полчаса.
- Качественная пища в 2 раза дороже, но в 10 раз лучше для тебя. При некоторых диетах у тебя может быть много энергии. Тебе захочется бегать. Воспользуйся этим!