

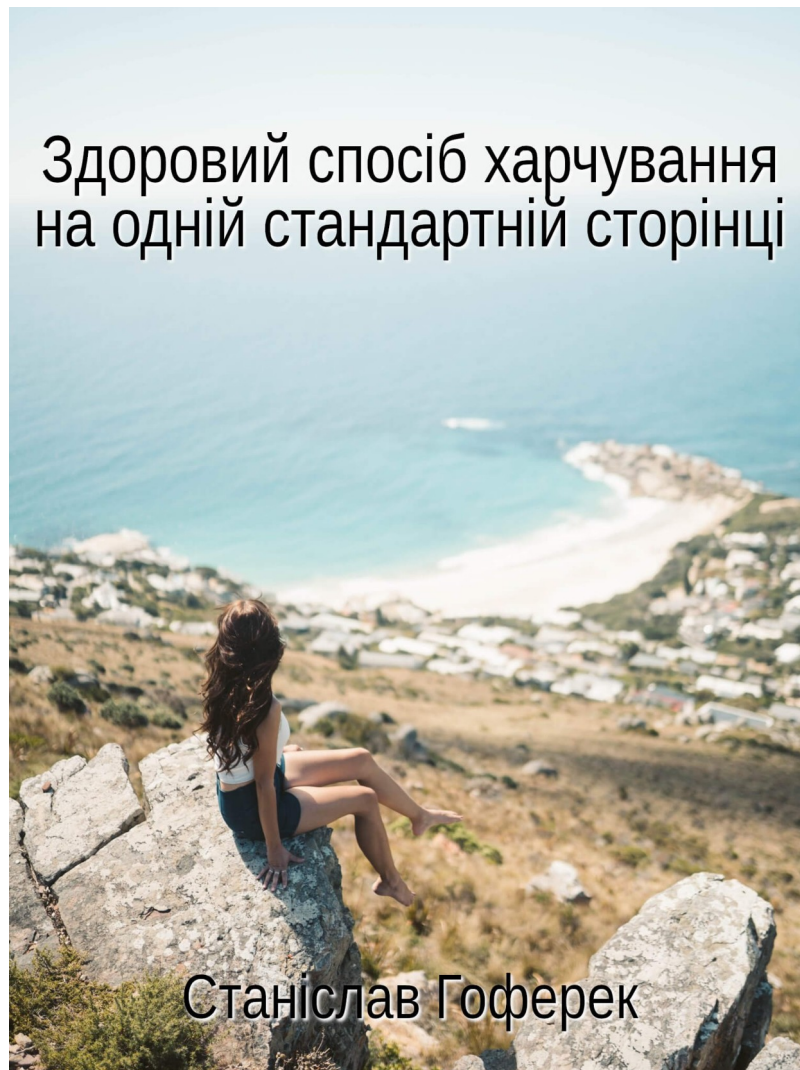
# Здоровий спосіб харчування на одній стандартній сторінці

*Станіслав Гоферек*

Автор	Видавець	Ліцензія	Видання	Автор обкладинки
<a href="#">Станіслав Гоферек</a>	<a href="#">Бібліотека Гріні</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Перше (2022)</a>	<a href="#">Станіслав Гоферек</a>

## Про книгу

Це надзвичайно короткий і простий посібник, який намагається вмістити в собі максимальний обсяг інформації на одній стандартній сторінці, тобто 1800 символів. Чудовий спосіб передати мудрі думки тим, хто не хоче довго і складно читати. Короткий посібник охоплює та пояснює все дуже зрозуміло. Ви можете прикріпити всі ці думки, наприклад, на холодильник, і якщо будете їх виконувати, то почуватиметеся краще. Можете легко позначити галочкою те, що ви вже зробили та запам'ятали.



А що найголовніше для здорового способу харчування? Не ганятися за кілограмами, значеннями ІМТ і сантиметрами, а просто почуватися добре і вибігти на п'ятий поверх без того, щоб вам хтось викликав швидку допомогу.

## Здоровий спосіб харчування на одній стандартній сторінці

- Солодощі, солодкі напої, тістечка... містять приблизно 100% непотрібних речовин. Організму це смачно, але йому нічого переробляти. Тільки енергію, яка або відразу витрачається, або відкладається у вигляді підшкірного жиру і засмічення в кровеносних судинах.
- Вранці організм переварює краще, ніж увечері. Якщо вам доведеться з'їсти щось важке, то краще вранці. Будь-яка важка їжа, з'їдена ввечері, робить розлад. Це як коли майстер наприкінці зміни дасть працівникам найскладнішу роботу. Звичайно, це не буде зроблено добре, і ніхто не буде спати спокійно.
- Білки? Цукор? Жири? Зроби підсумки. Головне, відносно цукру. Правило таке: чим простіший цукор (у цукерках, напоях...), тим він гірший. Більш складний цукор, наприклад, у картоплі чи рисі, корисніший. Прості цукри кажуть тілу: «Негайно припини спалювати жир, потурбуйся про мене й залиш жир на місці. А що з мене не використаєш, то кинь у жир, хай буде більше!»
- Брокколи всюди є одним з найздоровіших продуктів. Смачно виходить на пару. І додається сир. Відмовтеся від солодощів і додайте в їжу більше овочів. Буде краще спатись.
- Не спиш = набираєш вагу. Не п'єш достатньо води = набираєш вагу. М'язи та все інше покращується за умови достатнього сну. Хороший нічний сон набагато кращий, ніж вечірній перегляд фільму. Не їж за 2 години до сну. Якщо вип'єш мало, організм набагато повільніше позбавляється бруду і накопичує його в жирі.
- Дівчина вагою 70 кг, яка займається спортом, виглядає стрункішою за дівчину вагою 55 кг, яка не рухається. Жир займає більше місця, ніж м'язи. Без хороших фізичних вправ в основному втрачаєш м'язи, жир спадає не так швидко, і, перш за все, у тебе не буде енергії ні на що. Спорт також чудово бореться з депресіями, а цукор спалюється за перші 20 хвилин. Тільки потім жир. Тому тренуйся хоча б півгодини.
- Якісна їжа в 2 рази дорожча, але для тебе приблизно в 10 разів краща. При деяких дієтах можеш отримати багато енергії. Захочеться бігати. Зкористуйся цим!