

## Основные принципы питания:



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/osnovnye-principy-pitaniya/>

До 12 можно все, включая легкие углеводы но не более 200 грамм

Сахар в любых продуктах до 12.

Хлебобулочные изделия до 15.

Жареное до 15 (лучше исключить вообще)

После 18 ни каких углеводов (только фрукты)

Крахмальные продукты до 20. (картофель, бананы)

Майонез до 20

Белки до тренировки за 2 часа (для тех кто хочет худеть от спорта)

Не есть за 1-1,5 часа до и после тренировки (для тех кто хочет худеть от спорта)

Делать разгруз 1 раз в 10 дней **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Есть можно все, но до определенного времени. На ночь не есть хотя бы за час до сна.

Основные принципы похудения:

Делать замеры и взвешиваться 1 раз в 10 дней (перед этим днем делать разгруз)

Не зависимо от того есть сегодня тренировка или нет делать:

приседания 50 раз \*2

пресс 30 раз \*3

поднятие согнутых ног 30\*3

Мотивировать себя (например: сбросить 2 кг - купить часы)