

Пищевая программа ОТ КОРОЛЕВЫ БАЛЕТА



Эта настоящая пищевая программа – поэтому и не предусматривает определенного рациона.

Предлагаются лишь правила, в соответствии с которыми нужно питаться. Эти правила полностью соответствуют принципам здорового питания.

Итак, чтобы похудеть (не толстеть):

- то количество еды, которое ранее вы съедали за один прием, теперь разделяйте на два (не убирайте вторую часть, а просто съедайте ее позже)
- Супы не совмещайте с другой едой.
- Не ешьте одновременно рыбу и мясо, поскольку их белок разнороден.
- Молочные продукты употребляйте лишь обезжиренные, лучше выбирать нормализованное молоко и разбавлять его льдом.
- Забудьте про магазинный майонез. Если очень хочется, готовьте сами без желтков, соли и с добавлением 1/3 обезжиренного йогурта.
- Ограничьте количество соли до минимума. Заменяйте ее соевым соусом (добавляя непосредственно в тарелку) или другими приправами (чесноком, например)

- Выпивайте в сутки 1,5-2 литра воды без газа.
- Не пейте воды полчаса до еды и 1 час после.
- **Это всё.** При соблюдении этих правил *вес стремится к физиологической норме.*