



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ СПОРТИВНОГО УСПЕХА !!!!



depositphoto



depositphotos



depositphotos

depositphotos



ЗАВТРАК 7:00



ПЕРЕКУС 10:00



ИЛИ

ОБЕД 13:00



ИЛИ

ПЕРЕКУС 16:00



ИЛИ

УЖИН 19:00



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС

УЖИН



tos



depositphoto





Примеры* дневных рационов

продукты одной категории можно заменять между собой

«Три Кулака»^{ver. 2.0}

Удобная в использовании сбалансированная система питания, не требующая тщательного подсчета калорий, белков, жиров и углеводов в пище.



Основные принципы:

- вся съеденная за день пища разделяется на пять приемов по три порции
- одна порция равна одному вашему кулаку

- низкокалорийный

для похудения

= поддерживающий

для поддержания веса

+ набор массы

для набора мышечной массы

Порции: белковой пищи фруктов-ягод овощей и салатов сложных углеводов



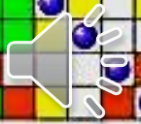
"В пищу добавь:
щепотку Любви,
столовую ложку Спокойствия,
чайную ложку Мудрости."

Продукты сочетаются

■ -Отлично
 ■ -Хорошо
 ■ -Допустимо
 ■ -Плохо



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
		Мясо, рыба, яйца.	Грибы.	Молоко.	Сливки, сметана.	Простокваша, кефир.	Творог.	Сыр.	Сливочное масло.	Орехи.	Сухие зернобобовые.	Сало.	Сладкие фрукты.	Полукислые фрукты.	Кислые фрукты.	Дыня, персики.	Тыква, кабачки.	Помидоры.	Зеленый горошек.	Цветная капуста.	Квашеная капуста.	Совместимые овощи.	Зелень.	Растительное масло.	Крупы, хлеб.	Картофель.	Сахар, варенье.	Мёд.			
1	Белки.	■																													
2			■																												
3				■																											
4					■																										
5						■																									
6							■																								
7								■																							
8									■																						
9										■																					
10											■																				
11												■																			
12	Живые продукты.												■																		
13														■																	
14															■																
15																■															
16																	■														
17																		■													
18																			■												
19																				■											
20																					■										
21																						■									
22																							■								
23																							■								
24	Углеводы.																														
25																															
26																															
27																															





ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО НЕПОЛЕЗНОГО, ЗНАЧИТ, В ОРГАНИЗМЕ НЕ ХВАТАЕТ ЧЕГО-ТО ВАЖНОГО!

ХОЧЕТСЯ	ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ?	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ?	
Шоколада	магния	В нежареных орехах и семечках, фруктах, стручковых и бобовых	
Хлеба	азота	В продуктах с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи, бобы)	
Грызть лед	железа	В мясе, рыбе, птице, морской капусте, зелени, черешне	
Сладкого	углерода	В свежих фруктах	
Жирной пищи	кальция	В брокколи, в стручковых и бобовых, сыре, кунжуте	
Кофе или чаю	серы	В клюкве, хрене, во всех видах капусты: в брокколи, в цветной, белокочанной	
Напиться и накуриться	белка	В красном мясе, птице, морепродуктах, молочных продуктах, орехах	
Пережаренной еды	углерода	В свежих фруктах	
Газированных напитков	кальция	В брокколи, в стручковых и бобовых, сыре, кунжуте	
Соленого	хлоридов	В некипяченом козьем молоке, рыбе, нерафинированной морской соли	
Кислого	магния	В нежареных орехах и семечках, фруктах, стручковых и бобовых	
Жидкой пищи	воды	В воде ☺ Пить по 8-10 стаканов день с добавлением сока лимона или лайма	
Твердой пищи	воды	Опасность! Организм настолько обезвожен, что уже потерял способность ощущать жажду. Пить по 8-10 стаканов день с добавлением сока лимона или лайма	
Холодных напитков	марганца	В грецких орехах, миндале, орехах-пеканах, голубике	
Все время хочется есть (напал жор)	Триптофана и тирозина (аминокислоты)	Триптофан содержится в: сыре, печени, изюме, сладком картофеле, шпинате. Тирозин содержится в: красных, оранжевых и зеленых овощах и фруктах, в витаминных добавках с витамином С	
Аппетит пропал начисто	Витаминов В1 и В2	Витамины В1: в орехах, семечках, печени, ливере, бобовых. Витамины В2: в тунце, палтусе, говядине, индейке, курице, свинине, бобовых и стручковых	
Хочется курить	Кремния и тирозина (аминокислота)	Кремний: в орехах семечках, надо избегать рафинированных и крахмалистых продуктов Тирозин: в красных, оранжевых и зеленых овощах и фруктах, в витаминных добавках с витамином С	



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ
МОЛОКО



ОВСЯНКА





Цвет пищи и его влияние на организм:

Красные



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

Оранжевые



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

Желтые



обладают легким слабительным эффектом



Зеленые



очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

Белые



возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют



100



СПАСИБО Станут для кожи источником необходимых веществ



НЕ НАДО Спровоцируют или усугубят воспаление





ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СКИНУТЬ ВЕС



ОГУРЕЦ



ЗЕЛЕНЬ СОК



СУП ИЗ КРЕСС-САЛАТА



СЕЛЬДЕРЕЙ



ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК



ЗЕЛЕНЬ САЛАТ



ЯБЛОКИ



ВОДА С ЛИМОНОМ



АВОКАДО



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика
Иод - морепродукты, фейхоа
Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



РР - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ !!!!

