

План харчування Девіда Хібера



Девід Хібер, голова Науково-консультаційної ради Herbalife Nutrition, директор Центру харчування людини при Каліфорнійському університеті.



#ЗБАЛАНСОВАНЕХАРЧУВАННЯ



Щоб харчуватися правильно, потрібно розуміти, скільки БЖВ міститься у кожному продукті, й уявляти загальну калорійність свого раціону. Це допоможе правильно вибрати продукти.



Ідеальний раціон

повинен містити близько 30% білка, до 30% жирів, 40% вуглеводів і приблизно 26 г клітковини.

¹<https://www.nutritioncoalition.us/dietary-guidelines-for-americans-dga-introduction/>

Пропонований план харчування є моделлю збалансованого 5-разового харчування протягом дня та не є прямою рекомендацією. Продукція Herbalife Nutrition може бути вибором для одного або двох прийомів їжі протягом дня відповідно до запропонованої моделі.

Каліфорнійський університет є незалежною організацією і не дає будь-яких експертних оцінок продукції Herbalife Nutrition

* ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ