

# Базовые принципы сбалансированного питания



## ЗАВТРАК

В течение  
**1–1,5**  
часов после сна



## УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

через  
**2,5–3**  
часа



## ОБЕД

через  
**2,5–3**  
часа



Нельзя допускать слишком больших интервалов между едой, чтобы избежать появления резкого голода



Обед должен содержать сбалансированное количество белка и клетчатки

## ВТОРОЙ ПЕРЕКУС

После обеда  
и перед  
ужином



## УЖИН

Идеальное  
время для  
ужина –  
19:30–20:00



## ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

При  
необходимости

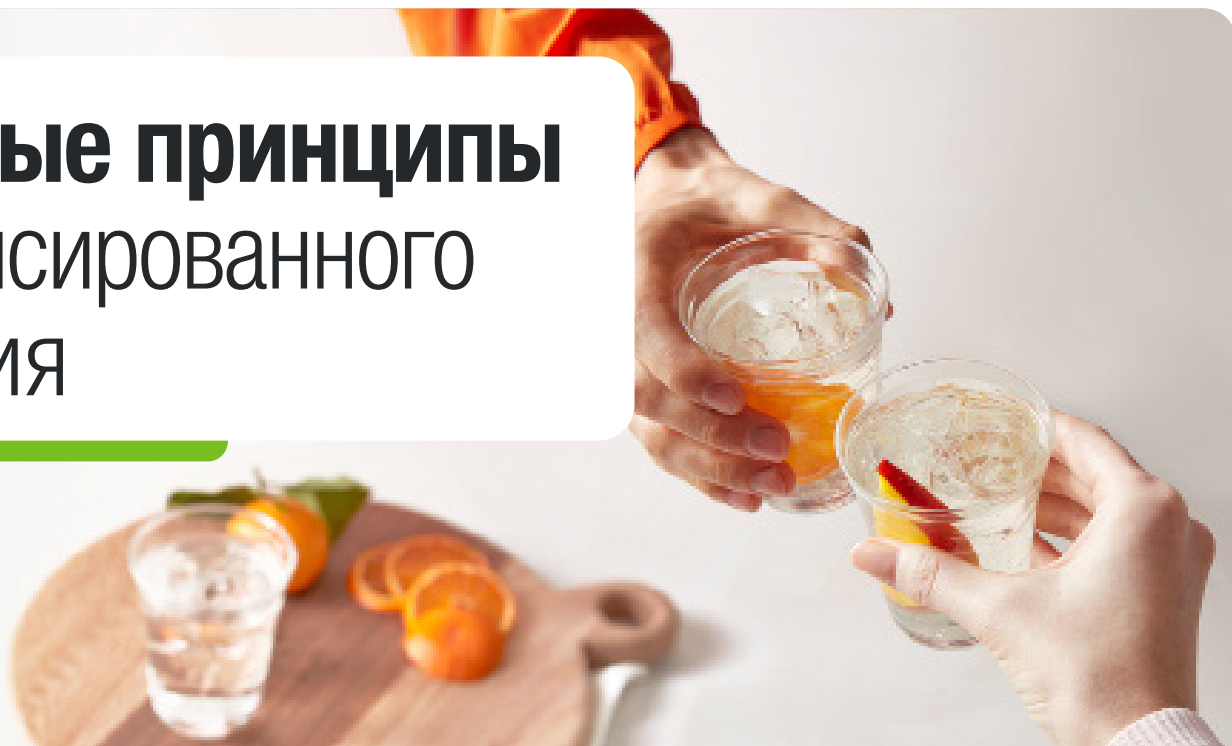


Второй перекус поможет контролировать голод и избежать слишком больших порций вечером



Легкий перекус в виде Вечернего коктейля

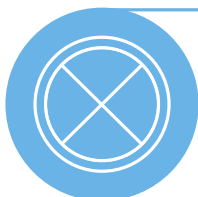
# Базовые принципы сбалансированного питания



Каждый прием пищи должен содержать достаточное количество белка и клетчатки.



Нужно помнить про свою норму воды. Базовый минимум можно определить по формуле  $ВАШ\ ВЕС \times 30\ МЛ$ . Оптимальное количество жидкости рассчитывает Персональный консультант.



Из рациона следует исключить полуфабрикаты, майонез, алкоголь, сладкое, газированные напитки.



Черный чай и кофе лучше заменить на зеленые или травяные напитки, макароны — на твердые сорта, белый рис — на дикий и бурый.