

Защо трябва да се храним правилно?

Нередовното хранене, приемането на храна 1-2 пъти дневно, храненето преди сън могат да сведат до минимум всички ваши старания да отслабнете. Затова трябва да ядете четири, а най-добре пет пъти на ден.

Колко пъти дневно да се храним?

Това трябва да бъдат закуска, втора закуска преди обяд, обяд, вечеря и леко вечерно похапване. Количеството калории може да се разпредели по следния начин: по 25% за обилните хранения и по 12,5% за леките, Т.е.: закуска - 25%, втора закуска преди обяд - 12,5%, обяд - 25%, вечеря – 25 %, последно вечерно хранене - 12,5%.

Разпределение на ккал дневно

Например при 1000 ккал за денонощие разпределението е следното: закуска, обяд и вечеря по 250 ккал (общо 750 ккал) и по 125 ккал за закуската по пладне и вечерното похапване. Както вече стана дума, освен калоричността, трябва да имате предвид и

съотношението между белтъчините, мазнините и въглехидратите. Трудности при изчисляването възникват само през първите 2-3 седмици, след което ще свикнете и лесно ще се ориентирате в калоричността на продуктите. Запасете се с търпение, не се отказвайте.

Кога да е последното хранене за деня?

Освен това е много важно вечерята да не е след 17 18 часа, а последното вечерно похапване - не по-късно от 19-20 часа и да се състои предимно от пресни плодове, чаша мляко или лека зеленчукова салата. В никакъв слу чай не яжте късно вечер, а още по-малко - нощем.