

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕСНОЙ: ШАГ ЗА ШАГОМ



Алена
Гордо



ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ

Как помочь организму адаптироваться
после зимы и зарядиться энергией



Ослабленность

весной организм ослаблен после зимы



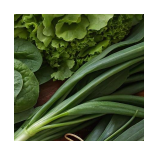
Авитаминоз

часто не хватает витаминов



Иммунитет падает

выше риск заболеваний



Питание

способ поддержать здоровье и энергию



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЕСЕННЕГО ПИТАНИЯ



Лёгкость и
сезонность



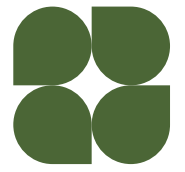
Больше зелени и
овощей



Сбалансированный
рацион (БЖУ)



Минимум сахара и
“пустых” калорий



ЧТО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ВЕСНОЙ



- Шпинат, редис, зелёный лук
- Морковь, капуста, брокколи
- Фрукты: яблоки, цитрусовые, киви
- Орехи, яйца, бобовые, рыба
- Кисломолочные продукты



ЧТО ЛУШЧЕ СОКРАТИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ



- Жареное и жирное мясо
- Колбасы и копчёности
- Сладкие газировки
- Кондитерка, торты, пирожные
- Фастфуд и полуфабрикаты



ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ



Завтрак

овсянка с фруктами, орехи, зелёный чай



Перекус

яблоко + йогурт



Обед

овощной суп + гречка с рыбой



Полдник

смузи или морковь с хумусом



Ужин

омлет с зеленью и овощами



ВОДА И РЕЖИМ



1.5–2 литра воды
в день



Начинать утро
с воды с лимоном



Ежедневные
прогулки



Ложиться до 23:00,
спать 7–8 часов



КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ. ЛАЙФХАКИ



- Постепенно менять рацион
- Готовить заранее
- Пищевой дневник или приложение
- Найти единомышленников
- Побаловать себя чем-то полезным

ВЕСНА — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ
НАЧАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ





ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА



Светлана Ильина

Дизайнер онлайн-школ и экспертов

Создам для вас:

- Лендинг, сайт
- Оформление учебной площадки
- Презентации, гайды, чек-листы

Мои контакты:

- | | |
|------------------------------------|---|
| ■ <u>Telegram</u> | ■ <u>Сайт-портфолио</u> |
| ■ <u>Вконтакте</u> | ■ <u>Inst</u> |