



Как питаться осенью

Что есть, чтобы встретить зиму бодро и без лишнего веса?

Если начало осени завораживает нас своей красотой, количеством теплых дней, то уже в октябре холодно, сыро и влажно. Повышается аппетит, нас тянет на выпечку и разные сладости. Это ведёт к увеличению веса.

Действительно, в холодное время года всем требуется более калорийная пища для восполнения энергии. Организму необходимо сделать запас витаминов и микроэлементов, ведь впереди долгая и холодная зима.

Так как же найти баланс между реальными потребностями организма, аппетитом в холодный осенний период и хорошей физической формой?

Завтрак обязательно должен быть теплым - исключите из своего меню холодные смузи. Также нужно обогащать первый прием пищи белком: для этого подойдут творог,

омлет, паровая мясная котлета. Напитки тоже должны быть теплыми. Это могут быть травяные чаи, имбирный напиток, настой шиповника. Если вам сложно готовить полноценный завтрак из-за нехватки времени, пейте Протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife. Он легок в приготовлении и по своему составу соответствует сбалансированному приему пищи.

Для обеда хорошо подойдут теплые супы, щи или борщи. Также включайте в обед тушеные овощи, крупы и не забывайте о кусочке мяса.



Ужин не должен быть поздним. Лучший белковый продукт на вечер – это рыба, она легче переваривается. Добавьте к ней овощное рагу с зеленью. А непосредственно перед сном лучше выпейте любой теплый напиток.

Важно помнить, что организму обязательно нужны жиры, поэтому добавляйте орехи и семечки в каши, овощные рагу.

Воздержитесь в осенний период от строгих диет и тем более от голодания. Это может вызвать обострение хронических заболеваний.

Также обратите внимание не только на режим питания, но и на свой образ жизни. Соблюдайте режим дня: вставайте рано, ложитесь спать не позднее 22:00. Это поможет вам сохранять энергию в течение всего дня.

Если на улице холодно, одевайтесь теплее. Это поможет контролировать аппетит. Но

и сидячий образ жизни вести не следует: гимнастика и прогулки на свежем воздухе избавят вас от осенней хандры.

Соблюдайте эти простые рекомендации, тогда вы проведете осень и встретите зиму в своей лучшей форме!