



Правильное питание: примерное меню на день

Подробные совету по рациону на день

Мы не устаём вам рассказывать, как важно питаться сбалансированно и сочетать это с физической нагрузкой и активным образом жизни! От того, как вы выстроите свое меню на день, зависит ваше самочувствие, бодрость и готовность двигаться вперед. Поэтому специалисты Herbalife охотно делятся своими примерами дневного рациона, чтобы каждый смог понять принципы и питаться полноценно.

Ниже мы предлагаем вашему вниманию меню, составленное Профессором медицины, Председателем Научно-консультационного совета Herbalife, Директором Центра питания человека при Калифорнийском Университете – Дэвидом Хибером. Данное меню актуально для тех, кто стремится снизить свой вес.

7:00 — завтрак. Самый важный прием пищи, ведь именно эта трапеза заряжает энергией на весь день. Правильный завтрак должен быть сбалансирован по питательным веществам и при этом быть низкокалорийным. Особое внимание нужно уделить сочетанию белка

в и углеводов, оно дает длительное чувство сытости.

Этим критериям отвечает сбалансированный завтрак Herbalife — он помогает эффективно контролировать вес, обеспечивает энергией и, что важно по утрам, готовится за 3 минуты!

10:00 — второй завтрак. Перекусы выполняют две функции — утоляют чувство голода и насыщают энергией до обеда. Вы можете выбрать между вашими любимыми фруктами и протеиновыми батончиками Herbalife.

13:00 — обед. Мы рекомендуем собрать обед из двух блюд — супа и салата. На первое (кстати, суп — любимое блюдо диетологов, потому что это объемная пища, которая быстро утоляет чувство голода и помогает избежать переедания) попробуйте томатный суп с базиликом от Herbalife. Это вкусный и полезный овощной суп, который помогает эффективно контролировать вес. Для салата порежьте сезонные овощи, заправьте оливковым маслом и сбрызните бальзамическим уксусом.

16-17 часов — полдник. Выберите любой из 6 потрясающих вкусов протеиновых коктейлей Herbalife. Они содержат натуральный белок, клетчатку, минимальное количество жиров и больше 20 витаминов и минералов. Идеальный полдник!

19:00 — ужин. Весь день вы придерживались принципов правильного сбалансированного питания, и ужин должен быть таким же. Приготовьте что-то легкое, например, запеките в духовом шкафу нежирную рыбу с сезонными овощами.

Приятного аппетита!

