

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Все успевать и не жить при этом на кухне.

Питаться правильно - это дело хлопотное! Нужно регулярно пополнять запасы продуктов, кушать 5-6 раз в день, а главное - когда-то все это готовить, причем желателен вкусно и разнообразно!

Есть ли какие-то секреты, как все успеть и оптимизировать эти процессы, спрашиваете вы меня? ЕСТЬ!

1. Храните продукты правильно:

Сразу вернувшись из магазина, разбирая продукты, освободите мясо от жира, птицу от жира и кожи, порежьте на порционные куски, разложите мясо-птицу-рыбу в порционные пакетики на молнии

Если вы совсем серьезно следите за рационом и считаете БЖУ и ккал. то взвесьте, и подпишите маркером.

Фрукты помойте, разложите в пакеты по дням недели, уберите в холодильник. Так гораздо проще не поддаваться искушению и не переест их!

Также подготовьте овощи.

Поверьте опыту моему и моих подопечных - гораздо проще делать все за раз, это принцип "экономии на масштабах"

2. Планируете все заранее

Иногда единственный выход для неорганизованных персон - расписать, что делать, чтобы у вас на каждый день была запланирована еда, т.к. вам надо выработать новую привычку.

Расставьте в календаре все необходимые дела (купить продукты, достать курицу из морозилки для разморозки, поставить курицу в пароварку и т.п.), настройте напоминания в своих гаджетах.

3. Приготовление пищи на 2-3 дня

Вам теперь остается только достать свои заранее приготовленные порционные кусочки!

Приготовьте основное мясное блюдо и гарнир на 2-3 дня, разложите по контейнерам, подпишите.

Кладите ровно столько, сколько вы запланировали в вашем рационе!!

4. Используйте отложенный таймер

Утром достаньте порцию мяса или рыбы, положите ее в мультиварку или пароварку, поставьте таймер отсрочки так, чтобы к моменту вашего прихода с прогулки еда была готовой и еще горячей.

Либо достаньте кусок мяса, обваляйте его в специях и заверните в рукав для запекания или фольгу, положите в холодильник. Завтракайте и спокойно уходите на работу или занимайтесь с детьми.

Вечером, когда вернетесь с работы, достаньте приготовленное мясо, упакованное в рукав, бросьте в духовку, поставьте таймер и идите заниматься другими делами.

5. Каждый день готовьтесь к соблюдению режима питания. Заодно настраивайтесь морально - вы теперь сторонник зож навсегда.

Вымойте контейнеры, соберите новую порцию еды на следующий день. Это должно стать вашим регулярным каждодневным ритуалом.

6. Если вы не имеете возможность устроить полноценный прием пищи, то приготовьте себе ЗАРАНЕЕ достойную замену - например, ролы из листьев салата с кусочками мяса внутри и овощами, можно с домашними легкими соусами.

Многие отмечают, что переход на правильное питание и ЗОЖ очень организует, освобождается лишнее время, появляется дополнительная энергия.

Я уверена, что применив эти советы, вы удивитесь, как на самом деле просто питаться правильно! Как приятно, когда все организовано, приготовлено, все под рукой. Как приятно жить по режиму, все успевать и еще и хорошеет день ото дня.

Автор: Елена Рыбальченко