

A young woman with long brown hair is shown from the waist up, wearing a grey zip-up hoodie over a white crop top. She is stretching her arms upwards, with her hands above her head. The background is a blurred outdoor setting with a house and trees, bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise. The overall mood is serene and contemplative.

16+

Dzhenifer Murr

ВСЁ или НИЧЕГО

Dzhenifer Murr

ВСЁ или НИЧЕГО

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Dzhenifer Murr

ВСЁ или НИЧЕГО / Dzhenifer Murr — «ЛитРес: Самиздат»,
2019

Эта книга обо всём... Для жаждущего ума. Хочешь быть здоровым и красивым? Узнать.. Существует ли формула красивого тела? Что поможет обуздать свой аппетит? Еда не насыщает твой организм? А он требует полноценного питания? Существует ли натуральный "чудо-витамин"? Да?.. а где можно приобрести? Путь к победе.. Хочешь побеждать и быть успешным? Узнать.. Как побороть застенчивость и достичь финансовой независимости? Найти ответ.. В чём же истинный смысл жизни? Ответы на эти вопросы вы сможете найти, переместившись на страницы моей книги. Приятного чтения!

Содержание

Раздел. Здоровье	5
1. 8 принципов здоровья	5
2. Формула красивого тела	6
3. ПП + рацион	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Раздел. Здоровье

1. 8 принципов здоровья

Чистый воздух

Учёные доказали, что если бы каждый житель мегаполиса имел возможность дышать чистым и свежим воздухом хотя бы половину своей жизни, то её продолжительность увеличилась бы на 7 лет.

Солнечный свет

Даже 15–20 минут на солнце заметно укрепит жизненные силы вашего организма и повысит ваше настроение.

Чистая вода

Наш организм на 65% состоит из воды. Пейте не только тогда, когда вы испытываете жажду, а регулярно в течение дня. Взрослому организму нужно 5–6 стаканов воды в день.

Здоровое питание

Питание человека – это источник энергии и удовольствия и самое лучшее лекарство. Пусть ваша тарелка всегда будет разноцветной, наполненной всевозможными овощами и фруктами.

Физические упражнения

Регулярные физические занятия обеспечивают хороший тонус и силу мышц, помогают сохранить идеальный вес, обеспечивают крепость и плотность костей, поддерживают нормальный обмен веществ – продлевают жизнь и улучшают её качество.

Регулярный отдых

Отделяйте время для отдыха, чтобы иметь возможность наслаждаться плодами своих трудов! Вы работаете, чтобы жить, а не живёте, чтобы работать!

Умеренность и воздержание

Наши желания часто обманывают нас. Многие знают, что хорошо, и что плохо, но немногие знают, что слишком много хорошего – это тоже плохо. Будьте хозяевами своих чувств, желаний и увлечений.

Доверие Богу

Вера поднимает нас над суетой мира, открывает глаза на прекрасное и даёт крылья вознестись к небесам.

Верующие люди, которые посещают церковные службы два раза в неделю, живут в среднем на 14 лет дольше, чем те, кто за всю жизнь ни разу не переступил порог церкви.

2. Формула красивого тела

Красивое тело – это здоровое тело.

И это не всегда параметры 90/60/90. Каждый красив по своему.

И абсолютно в каждом есть своя изюминка. Запомни, ты, неповторимый оригинал!

Но всё же, нас ещё мучает вопрос, как иметь это красивое тело? Формула очень проста!

Правильно питаться, зарядкой заниматься, витаминами наедаться.

3. ПП + рацион

Правильное питание – это сбалансированный рацион. Основу, которого составляют БЖУ – белки, жиры и углеводы.

Белки – это строители нашего организма, отвечающие за обмен веществ. Отвечают за:

- 1 мышечную массу
- 2 внешний вид
- 3 прочность ногтей, волос и кожи лица
- 4 способность клеток восстанавливаться (регенерация)

* * *

Продукты богатые белком:

Авокадо
Яйца
Цельнозерновой хлеб
Грибы
Бобовые
Орехи
Мясо
Капуста
Молоко, сыр, кефир
Чечевица
Творог
Тофу
Морепродукты

* * *

Жиры – источники энергии и тепла, необходимы для сосудов и сердца.

* * *

Продукты богатые полезными жирами:

Авокадо
Орехи
Оливковое масло
Семена льна
Тунец, лосось
Тофу
Соевые бобы

* * *

Углеводы – основной источник энергии.

* * *

Продукты богатые углеводами:

Крупы

Фрукты

Овощи

Макаронные изделия

* * *

Рацион должен составляться с расчётом БЖУ – 30/20/50. Проще говоря, на завтрак углеводы, на обед белки, а на ужин низкокалорийные продукты.

Специалисты рекомендуют питаться 4–5 раз в сутки. Три основных приёма пищи и два промежуточных. Но разумеется не гигантскими порциями, а по маленьку. Я даже рекомендую, отделить для себя мини-чашечку, чтобы контролировать размер порции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.