

A close-up photograph of a vibrant red apple with a single green leaf attached to its stem. A white measuring tape with blue markings is partially visible, wrapped around the lower portion of the apple. The background is a clean, bright white.

ИГОРЬ КОЛЕС

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРОЩАНИЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Игорь Колес

**Правильное питание для
похудения. Прощание
с лишним весом**

«Издательские решения»

Колес И. М.

Правильное питание для похудения. Прощание с лишним весом /
И. М. Колес — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507283-2

Правильное питание для похудения — такая же обязательная часть лечебного комплекса, как и спортивные нагрузки. Если последнее каждой девушке нужно подбирать индивидуально, то принципы здорового рациона для всех едины.

ISBN 978-5-00-507283-2

© Колес И. М.
© Издательские решения

Содержание

Принципы правильного питания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Правильное питание для похудения Прощание с лишним весом

Игорь Михайлович Колес

© Игорь Михайлович Колес, 2019

ISBN 978-5-0050-7283-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Правильное питание для похудения такая же обязательная часть лечебного комплекса, как и спортивные нагрузки. Если последнее каждой девушке нужно подбирать индивидуально, то принципы здорового рациона для всех едины.

Принципы правильного питания

Какими основными принципами обладает правильное питание для похудения?

Во-первых, необходимо исключить все продукты, в которых содержатся пустые калории: газированные напитки, промышленный майонез, полуфабрикаты, чипсы, сало, сыр с жирностью от 45% и выше.

Во-вторых, ограничить употребление соли и сахара.

В-третьих, сладкие блюда есть можно, но выбирать только натуральные десерты, например, бабушкино варенье, настоящий мёд, любые виды сухофруктов и орехов, мармелад без сахарной обсыпки, зефир без начинок и шоколадной оболочки, специальное диетическое мороженое с 0% жира.

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.