

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 wrapped diagonally around the lower portion of the apple, showing numbers like 26 and 27. The background is plain white.

ИГОРЬ КОЛЕС

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПРОЩАНИЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

**Игорь Михайлович Колес**  
**Правильное питание для**  
**похудения. Прощание**  
**с лишним весом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48564836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48564836)*  
*ISBN 9785005072832*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Принципы правильного питания	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **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.