

**ТОПИМ
ЖИР**

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЦЦИ



- ✓ В день должно быть 4-5 приемов пищи, без пропусков.
- ✓ Между приемами пищи должен соблюдаться промежуток 2,5-3,5 часа.
- ✓ Если вы проходите тренировки, прием пищи должен осуществляться, как минимум, за 40 минут до тренировки, или не ранее, чем через 30 минут после тренировки.
- ✓ Пищу необходимо стараться принимать в одно и то же время.
- ✓ Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна.
- ✓ Продукты можно готовить следующим образом: варка, тушение, варка на пару, запекание в духовке / на гриле.
- ✓ Жарить можно только без масла.
- ✓ Соль, перец могут быть добавлены, но в минимальных количествах.
- ✓ Специи использовать только натуральные (без глутамата, без консервантов) внимательно читать состав перед покупкой.

НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ПОЛНОСТЬЮ:

Сахар: вместо него можно использовать мёд или стевию/
эритрит в небольших количествах

Пшеничную муку: вместо нее используем цельнозерновую муку или муку из круп - гречневую, овсяную, рисовую, кукурузную и т.д.

Белый шлифованный рис

Картофель