

Список нужных продуктов, которые лучше закупить заранее.

Это поможет потом не ломать голову над тем, что приготовить, когда Вы только что прибежали уставшая с работы.

Вода. из расчета 1.5 литра на день - минимум. значит 14 бутылок должны быть дома.

Если есть какие-то сопутствующие заболевания в стадии ремиссии - покупайте минеральную, но обязательно без газа.

Рис. Постарайтесь купить не шлифованный.

Твердые сорта макаронных изделий. Смотрите на упаковке сорт А. Это сорта твердой пшеницы.

Картофель. Его понадобится не много. Но пусть будет. Картофель тоже нужно уметь выбирать.. Сейчас очень распространены кормовые сорта в продаже. Они имеют очень высокое содержание крахмала, которые резко повышает гликемический индекс, служит источником быстрых углеводов. совершенно лишних в правильном питании. Выбирайте картофель по признаку глазков на клубне. Настоящий корнеплод имеет 4-5-6 глазков. А кормовой много. Картофель должен быть чистым, без повреждений на поверхности и пятен. Ни в коем случае не позеленевший. Это яд! (solanine, glycoalkaloid).

Бобовые. Закупите фасоль, чечевицу, горох, бобы. Что любите. Они очень выручат, когда кажется, что нечего есть.

Сухофрукты. Что любите. Немного кураги, чернослива, фиников и пр. в перекус с чашечкой несладкого зеленого чая поддержат и на работе и дома.

Мед. Кому можно, если нет аллергии. То чайная ложечка вприкуску с чайком, или травяным чаем и мозг поддержат для работы и помогут сладкоежкам пережить отсутствие сладостей.

Можно немного овсяного **печенья**. Лучше бы самим испечь.

Напитки.

Имбирь, корица, зеленый чай, травяные чаи, лимон и все, что любите добавлять в чай. Ягоды тоже - будет прекрасным напитком.

Специи для приготовления блюд. Все что любите.

Орехи: грецкие кешью, фундук, лесные, миндаль, семечки кунжута (сезама)

Морская соль – чуть досаливать все-таки можно.

Фрукты, овощи - закупите уже перед самым началом.

Но такие, которые лежат несколько дней: свекла, морковь, лук, чеснок, капуста, тыква, разные корнеплоды, разные фрукты, цитрусовые.

Растительные масла для заправки салатов: оливковое, подсолнечное, все виды ореховых, тыквенное, льняное и др. (это не значит что они все должны быть, парочка будет прекрасно и разнообразно)

Главное, что растительные масла должны быть не рафинированными.

Тем, кто на нестрогой Диете:

Кисломолочные продукты: натуральные йогурты, кефир, ряженка , творог. Ненужно брать обезжиренные. Лучше с нормальным содержанием жира, которое присуще тому продукту. Это неправда, что они полнят, это ценные насыщенные, полиненасыщенные и мононенасыщенные кислоты.

[Статья в Википедии](#), кому интересно + виды молочных продуктов и их отличия друг-от друга.

Употребляя только обезжиренные молочные продукты, мы не получаем содержащиеся в молочном жире полезные вещества – фосфолипиды, мононенасыщенные (олеиновая кислота) и полиненасыщенные (линолевая и линоленовая) жирные кислоты, витамины А, Е, D... Вместо этого производители, как правило, заменяют молочный жир крахмалом и сахаром, а также пальмовым маслом.

Поэтому, если вы хотите сохранить здоровье, выбирайте золотую середину, то есть молочные продукты средней жирности: молоко и кефир не менее 2%, творог – 3-5%, сметану – 20%, сыр – лучше мягкий типа моцареллы. Лучше ограничить количество этих продуктов по предложенному выше критерию, но молочный жир в организм должен поступать.

Крупы: гречневая, (рис я писала выше, для тех, кто захочет диету построжее), любая крупа, доступная в вашем регионе. Кроме манки, кус-куса.

Ну кус-кус еще раз в неделю можно, он готовится из муки твердых сортов. Но тогда минус макаронные изделия. Понятен смысл, да?

Мясо: птицы, +нежирные сорта – два раза в неделю. Отварное, приготовленное на пару, или гриль.

Рыба: лучше морская. В дни, когда нет мяса. Отваривать, готовить на пару, гриль.

Яйца: только отварные на завтрак два-три раза в неделю. Или на работе на перекус.

Чувствую, что Вы аж подпрыгиваете от нетерпения, побыстрее начать диету и стать еще большей раскрасавицей! 😊

Важно. Делаем пробный диетный день.

Пристраиваемся, оцениваем свои силы и слабые места. Последний раз позволяем себе, что-то "вкусненькое", в общем, настраиваемся не только морально, а и с помощью уже реальных шагов.

Ставим реальные задачи. Описать свою задачу в комментариях.

Пример: Сбросить два кг, чтобы ушли бока, живот;

чтобы влезть в джинсы, которые купила в прошлом году.

Отучиться от употребления вредных продуктов.

Нормализовать свое питание.

Наши сайты для вашей красоты:

<http://beauty.skarlett-paris.com>

<http://skarlett-paris.com>

<http://beauty-lady-school.com/>

