

МАПА СМАЧНИХ ПРИГОД!

СТАРТ

Пий регулярно, орієнтуйся на відчуття спраги. Нехай на столі та з тобою завжди буде чиста питна вода.

Їсти овочі кожного дня — база. Вибирай різні за сезоном.

Не пропускай сніданок. Ранкова тарілка задає ваїб і впливає на апетит протягом усього дня.

Кожні 45 хвилин навчання роби паузу, щоб розім'ятися.

Додай фану до тарілки: вибирай овочі та фрукти всіх кольорів веселки.

Їда — це ритуал. Виділи на неї 15–20 хвилин та їж повільно й усвідомлено.

Під час їди відклади гаджети, вимкни відео, щоб відчутти смаки й текстури.

Сніданок, обід і вечерю формуй за правилом «здорової тарілки».

За потреби роби перекуси 1–2 рази на день. Вибери здорові опції: горіхи, хрумкі овочі та фрукти, сезонні ягоди, несолодкі кисломолочні продукти.

Екстрапродукти необов'язкові на тарілці, бо не дають користі. Обмежуй ковбаси, плавлений сир, фастфуд, вафлі тощо.

Формуй теплову звичку: тримати поруч із собою поживну їжу (овочі, горішки, насіння).

Норма споживання солі на день — не більше ніж одна чайна ложка. Пам'ятай про сіль у готових продуктах, тож варто обмежити... солоні снеки, чипси, соуси.

Ізї спосіб створити яскравий смак — додати спецій і ароматних трав.

Лови ритм не тільки в навушниках. Їж «у ритмі», наприклад: 7:30 — 10:30 — 13:00 — 16:30 — 19:30.

Необов'язково доїдати до останньої крихти — орієнтуйся на відчуття ситості.

Намагайся їсти останній раз за три години до сну.

Щоб гарно відпочити й відновитися, уникай додаткових перекусів перед сном.

Їсти солоденьке після кожного прийому їжі — це фейл. Спробуй відмовитися від цього на день, на тиждень, на місяць. І звичка зникне.

Підбери розмір порцій під свій вік і рівень активності та орієнтуйся на нього.

Плануй не менше ніж 60 хвилин активності протягом дня: тренування вдома, плавання, прогулянка.

Додавай у раціон продукти, багаті на залізо: яловичину, печінку, сочевицю, гарбузове насіння.

Щодня вживай йодовмісні продукти: морську капусту, морську рибу, молочні продукти, яйця.

Ненасичені жири можна та треба додавати в кожен прийом їжі — шукай їх в оливках, оліях, льоні, горіхах.

Риба жирних сортів (оселедець, скумбрія тощо) — топ для організму. Їж її мінімум два рази на тиждень.

Пам'ятай про кальцій: вживай молочні продукти, кунжут, зелень.

Віддавай перевагу локальним сезонним продуктам. Вони завжди більш свіжі й поживні.

Приготування їжі вдома — це ок дів! Запропонуй допомогу батькам або приготуй щось самостійно.

Бабусині квашені огірки або капуста, кефір, натуральний йогурт — це трендова ферментація. Го куштувати!

Рослинні білки — це краш. Бо це і насичення, і різноманіття, і допомога травленню. Їж бобові два рази на тиждень: у супах, гарнірах, намазках.

Заміни запаси солодощів удома на суміші горіхів, хрумких овочів, цільнозернових хлібців і сухариків.

Ходити за продуктами — не кринж. Роби це самостійно або разом із батьками.

Цукор може ховатися не тільки в солодощах, а й у хлібі, соусах, йогуртах. Споживай його якомога менше, 5 чайних ложок на день — це максимум.

Цільні продукти завжди кращі за перероблені. Вибирай фрукт (не сік!), зерно (не пластівці!), м'ясо (не сосиски!).

Накриваючи на стіл, ти не тільки створиш атмосферу, а й підготуєш себе до вживання їжі.

Вечеряти всією сім'єю — це любов. Нехай це стане вашою звичкою.

Запропонуй батькам разом скласти список покупок перед походом до супермаркету.

Важливо читати, що написано на етикетках. Варто знати, чим себе наповнюєш.

Знання та планування важливі, але уникай надмірного контролю за харчуванням. Усе корисне — просте й природне.

Не свари себе. Усі можуть помилятися, і ти теж.

Частіше готуй їжу вдома. Це прокачує самостійність, впевненість і креативність.

Не заїдай погані емоції. Дихай, ходи, медитуй. Побий подушку. Але не зазираєш у холодильник.

Їжа не має бути нагородою або покаранням. Найкраща мотивація — це зацікавленість процесом, а не «цукерочка» в кінці.

Знайди заняття, яке принесе задоволення та покращує настрій.

Май у нотатках декілька «фірмових» рецептів, щоб приготувати швидко й ізї, коли знадобиться.

Їжу треба планувати. Але воно того варте! Думаєш наперед, яким буде твій сніданок або перекус. Роби заготовлі.



Немає «хорошої» та «поганої» їжі. Спирайся на знання й поважай своє тіло.

Вчися усвідомлювати, що всередині: відчуття насичення, голоду, спраги.

Якщо у твоєму оточенні є вегетаріанці або вегани, поважай їхній вибір. Будь френдлі!

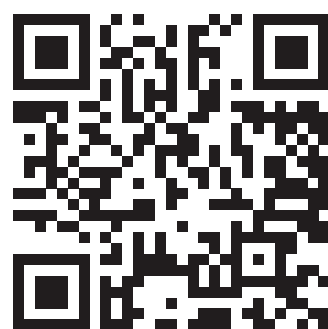
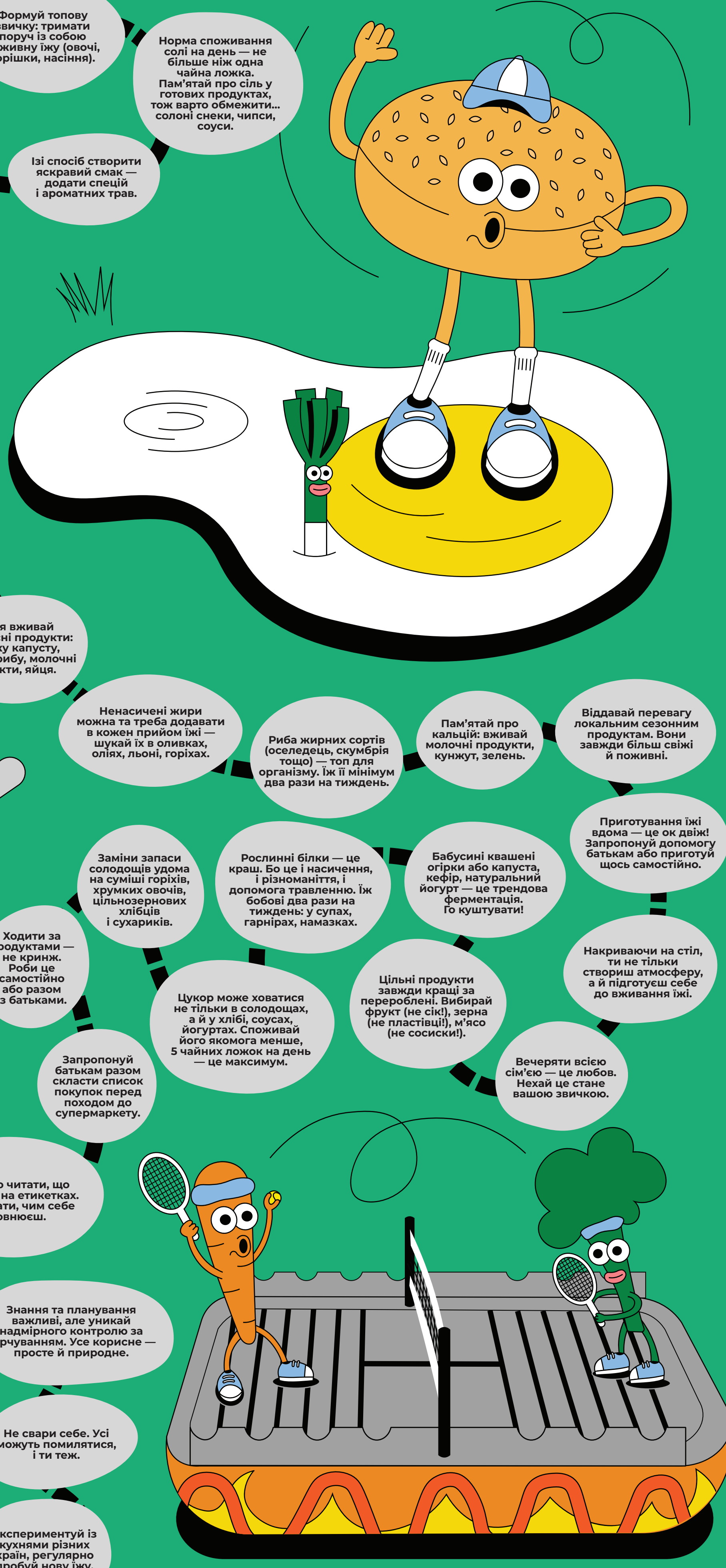
Довіряй лише перевіреним джерелам інформації про здорове харчування. Наприклад, на платформі znajmo.gov.ua ти знайдеш купу корисних і надійних порад.

Енергетики, слабоалкогольні напої, снеки та фастфуд шкідливі, їх краще уникати.

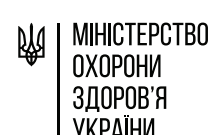
Відкрито проговорюй, що відчуваєш. Знайди людину, якій довіряєш, або веди щоденник.

Експериментуй із кухнями різних країн, регулярно пробуй нову їжу.

ФІНІШ



Детальніше про подорож на ЗНАЙМО



За ініціативи Першої леді України Олени Зеленської