

ЧЕЛЛЕНДЖ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

Дневник питания,
счетчик калорий. **10**
#10Levels LEVELS

**Проследите за своими пищевыми привычками.
Уделите каждому заданию неделю и больше.
Старайтесь понять, как реагирует ваше тело на перемены.**

@365done.ru
365done.ru

1. Посмотрите фильмы «Сахар» и «Двойная порция»

Вы узнаете, из чего состоят некоторые продукты и как они влияют на ваше тело.

2. Покупайте продукты на сытый желудок и по списку

Вы сэкономите и купите только то, что вам нужно.

3. Читайте состав на этикетках

Чем меньше компонентов в составе — тем лучше. Избегайте сахара, растительного масла и разных Е.

4. Ведите дневник питания

Вы поймете, что вы едите. Установите удобное приложение и используйте его 30 дней.

5. Ешьте без телефона

А также без сериала, передачи или книги. Во время еды думайте о еде, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре.

6. Добавьте воду

Начинайте день со стакана воды, чтобы восполнить недостаток за ночь. Выпивайте стакан воды до еды, чтобы не переесть.

7. Придумайте полезные перекусы

Носите их с собой, чтобы исключить импульсивную вредную еду: чипсы или шоколадки.

8. Заменяйте вредное на полезное

Например, майонез на греческий йогурт, а чипсы на морковь.

9. Сократите сахар и соль

С солью и сахаром все кажется вкуснее, и мы съедаем больше. Уменьшайте порции соли и сахара постепенно.

10. Считайте жидкие калории

Чтобы постепенно перейти на воду и отказаться от сахаросодержащих и калорийных напитков.