

ОСОЗНАННОСТЬ



РАЦИОН

- Я ем медленно
- Я ем только когда голоден
- Если я ел недавно и чувствую голод - выпью стакан воды
- Если не ем сбалансированно, я начинаю вести дневник
- Не ем, когда понимаю, что дело в эмоциях
- Ем без телефона
- Я ем только то, что хочу я, а не окружающие
- Ем с ножом и вилкой сидя за столом
- Могу оставить еду на тарелке если больше не хочу
- Не ем перед телевизором

- Я почти или совсем не пью соки и газировку
- Пью алкоголь - не более 2-3 бокалов/пинт в неделю
- Ем ежедневно 5 или более порций овощей и фруктов
- Включаю в рацион 30 и более источников клетчатки в неделю
- Стараюсь есть красное мясо - не чаще 1 раза в неделю
- Красная рыба - 1-2 раз в неделю
- А рыбу/морепродукты - минимум 2-3 раза в неделю
- Ежедневно - продукты богатые растительным белком
- 50-55% энергии я получаю из углеводов
- Источники углеводов в основном зерновые продукты
- Если я ем сладкое - оно качественное и я съедаю одну порцию
- 5 из 7 моих завтраков направлены на эффективность дня
- Я принимаю Витамин Д с октября - апрель
- Я включаю в рацион продукты богатые пробиотиками
- Я не ставлю на стол соль каждый раз во время еды
- Я использую травы и специи во время готовки

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ



- Я составляю меню на неделю
- Внимательно изучаю этикетки в магазине
- Ежеженедельно готовлю хотя бы одно новое блюдо
- Я чаще готовлю дома, чем ем вне дома
- У меня есть источники вдохновения помогающие улучшить мои привычки питания
 - книги
 - видео каналы рецептов
 - приложение Mary's Recipes
- У меня отмечены на карте места, где можно поесть здорово и вкусно

 **marysstories**

www.mariakardakova.com

Мария Кардакова, RNutr, MSc