

12+

ЧТО ТАКОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН?

Потребности в питании зависят от пола, возраста и уровня активности. Мужчинам требуется больше калорий, чем женщинам, из-за большого объёма мышечной массы, а ежедневная потребность в калориях зависит от возраста, веса и уровня активности.

Завтрак является самым важным приёмом пищи за день. Правильный подбор продуктов по утрам важен для баланса уровня энергии в течение дня.

- Добавление белка в завтрак – отличный способ ускорить метаболизм.
- У спортсменов белковый завтрак способствует восстановлению и поддержанию мышечной массы.

Идеальный выбор белка на завтрак – яйца. Они обеспечивают качественный баланс белка и жира.

Как вариант - рыба, молочные продукты с низким содержанием жира.

Употребляя белковые продукты, вы дольше остаётесь сытыми, поэтому в оставшуюся часть дня вы будете потреблять меньше калорий.

При планировании здорового питания используйте правила
«здоровой тарелки»

- Мужчинам и женщинам рекомендуется употреблять, как минимум пять порций овощей и фруктов в день;
- Половину тарелки должны составлять овощи некрахмалистые (лиственная зелень, помидоры, огурцы, сладкий перец);
- Четверть тарелки должны составлять богатые белком продукты (индейка, курица, нежирная говядина, тунец, жирные сорта рыбы);
- Одну четверть тарелки должны составлять правильные/сложные углеводы, богатые клетчаткой (бурый рис, гречка, овсянка, цельнозерновой хлеб и др.).



- ✓ **Добавьте** в рацион полезные жиры (орехи, семена, оливковое масло, авокадо).
- ✓ **Выбирайте** цельные продукты, которые подвергались минимальной обработке или вообще не подвергались ей.
- ✓ **Потребляйте** чистую воду – это одна из самых важных привычек для здоровья.
- ✓ **Регулярные физические** упражнения дополняют планы здорового питания.
- ✓ **Высокая физическая активность** снижает риск нежелательного увеличения веса, увеличивает соотношение мышечной массы и жира и ускоряет обмен веществ.

ВАЖНО: КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ НА ВАС!