

ÉTRENDI ÚTMUTATÓK

Általános útmutatók/szabályok

- Szabályos időközönként egyél, **az ételek fogyasztása között minimum 2 óra/maximum 4 óra teljen el!** Ha elhalasztod az evést, akkor erősebb lesz az éhség érzésed, és könnyebben hajlamosabbá válsz a csemegezésre. Egyél teljes ételeket -> úgy megmenekülhetsz a csipegetéstől!
- **Részesítsd előnyben a jó szénhidrátokat**, naponta több mint 500 g zöldséget/gyümölcsöt/bogyót -> fél tányérnyi salátát/zöldséget egyél!
- Válassz kalóriamentes italokat -> szomjúságra vizet /ásványvizet! **Egy nap alatt kb. 2-3 liter vizet szükséges fogyasztani.**
- Tervezz előre, vedd figyelembe, készítsd elő! Már reggel gondolj az aznapi étrendre! Ha tudod, hogy hosszú ideig úton leszel, vigyél magaddal útravalót! Edzés után érdemes enni.
- Készíts finom, töltött, tápláló ételeket! Fűszerezz, próbálj külön féle kombinációkat, variálj!
- **Godoskodj a protein fogyasztásáról is** -> minden étkezésnél!
- Viszonyulj felszabadultan az evéshez, és nem közönyösen -> **ha általában helyesen táplálkozol, akkor néha lelkiismeret-furdalás nélkül eltérhetsz az étrendtől.** Olykor-olykor egy kis csokoládé/fagylalt/torta nem rontja el a helyes táplálkozást. Tartsd a csemeget csemegének, azok nem pótolnak ételeket vagy uzsonnákat. Tarthatsz magadnak hetente egy "csemegenapot" is.

Úgy egyél, hogy jóllaktál, ne hagy el a megfelelő ételeket!