







Завтрак №1

- Молоко
- Хлеб
- Сливочное масло
- Сыр
- Фрукт



Завтрак №2

- Кофе с молоком и сахаром
- Сдоба
- Сливочное масло
- Фруктовый компот
- Кусок торта



Завтрак №3

- Молоко с шоколадом
- Яйца с беконом
- Круассан
- Лимонад
- Фрукт



Предлагаемый режим питания

7:00-8:00	первый завтрак дома
10:30-11:00	второй завтрак
13:00-14:00	обед
16:30-17:00	полдник
19:00-19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин
основной прием пищи



10-15 мин
перекус

Что положить с собой?

1. Фрукт (яблоко, груша, банан)



2. Горсть орехов



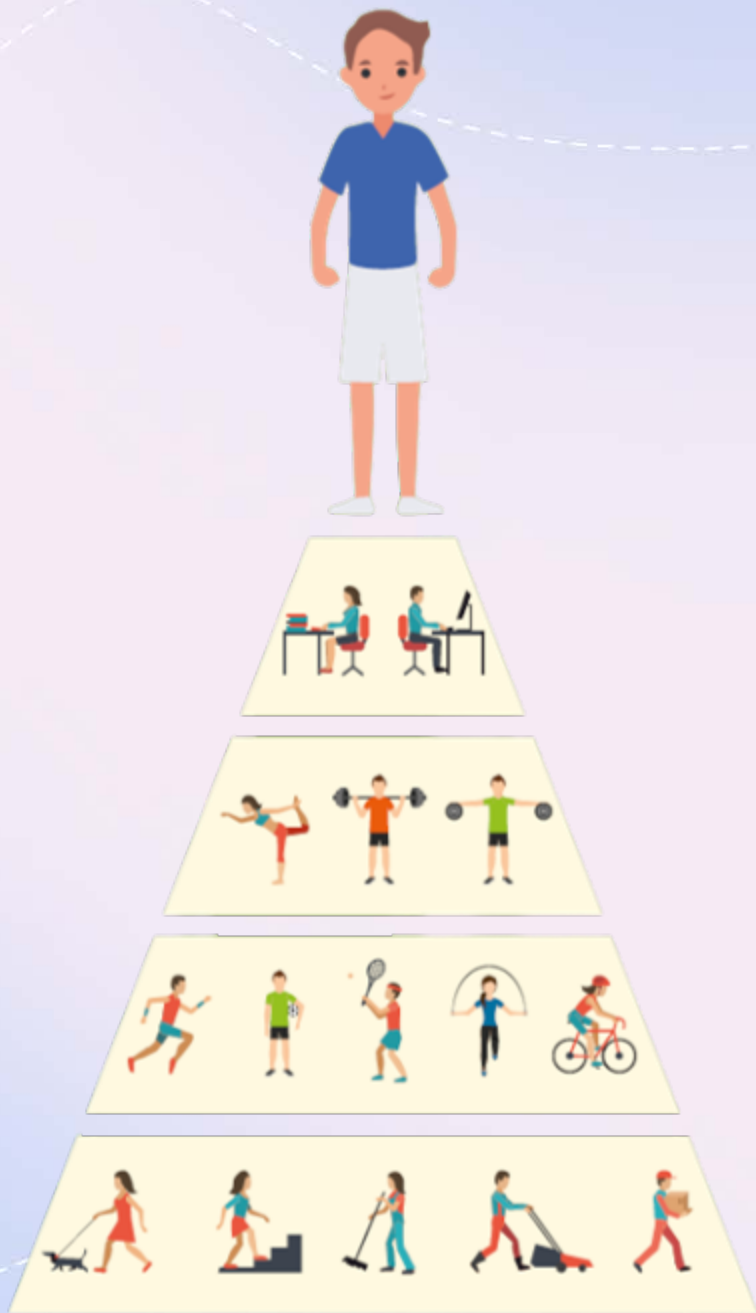
3. Сухофрукты



Не менее 60 минут
физической активности
в день







Пирамида физической активности

Сократи время перед экраном (телевизора, компьютера, телефона или другого гаджета) до 30 минут.

Запланируй 2-3 раза в неделю упражнения на растяжку и гибкость, силовые упражнения.

Выполняй упражнения на растяжку, упражнения для мышц пресса и силовые упражнения.

Посвящай больше времени разнообразной физической нагрузке (3-5 раз в неделю).

Играй в баскетбол, футбол, теннис или другую любимую игру, танцуй, катайся на велосипеде, плавай, занимайся ходьбой и бегом или играй на улице в классики и догонялки.

Двигайся как можно больше!

Не останавливайся! Ежедневно ты можешь совершать простые действия: подниматься по лестнице и меньше пользоваться лифтом, гулять после ужина с собакой, помогать близким по дому, ходить пешком всегда, когда это возможно.

