

# Анализ рациона

## Знаете ли вы, как вы питаетесь?

Для понимания объективного состояния своего рациона его необходимо **анализировать**. Для этого мы предлагаем использовать сервис **Cronometer** или **FatSecret**. Это позволит нам получить подробные сведения о своем рационе и увидеть его слабые места, такие как недостаток калорий, витаминов и важных макроэлементов, а также составить представления об изменениях рациона и приеме добавок.

Для анализа в сервисе **Cronometer**, следуйте следующей инструкции:

- 1) Перейдите на сайт <https://cronometer.com/> и зарегистрируйте аккаунт.
- 2) Откройте страницу "Diary" и там нажмите на кнопку "Food+".
- 3) В открывшемся списке найдите своё блюдо или продукт и введите количество грамм употребленной порции.

Для анализа в сервисе **FatSecret**, следуйте следующей инструкции:

- 1) Перейдите на сайт <http://www.fatsecret.ru/> и зарегистрируйте аккаунт (нужно мобильное приложение).
- 2) Откройте вкладку "Дневник" и там нажмите на кнопку добавления приема пищи.
- 3) В открывшемся списке найдите своё блюдо или продукт и введите количество грамм употребленной порции.

## Главное действие

В течение некоторого периода времени вам нужно будет выполнять одно простое действие: каждый день заносить все съеденные продукты и блюда в дневник и анализировать содержание питательных веществ.

Кроме того, вам потребуется написать в дневник несколько слов о том, чего, по вашему мнению, вам не хватило, какие потребности не до конца закрыты и как вы поступите в следующие дни, чтобы сделать ваше питание еще лучше. Также можете написать достоинства вашего рациона и похвалить себя за полезные изменения, которые вы уже сделали.

Наша цель – сформировать в себе постоянное стремление к росту, улучшению и вместе с тем радоваться достигнутому результату.

