

Пример здорового рациона

Многие может не видели это, не пугайтесь столько кол-ва продуктов которые нужно совмещать, их можно уместить в 3 "Супер Блюда"

1. Салат - Крестоцветные (Желательно брокколи), сладкий красный перец, морковка, зелень, молотые семена льна и сверху выжать лимон. Одно блюдо, а закрыли 4 бокса
2. Каша - овсянка, ягоды, замоченные орехи и фрукты (Банана и киви хватит)
3. Просто бобовые. Красная чечевица + специи имбиря и куркумы

Все, теперь вы доживете до 150 лет.

Ну и по мелочам 1. 45 мин кардио (60-70% от МСС. Если вам 20 лет, пульс 120-140) или 90 мин ходьбы 2. 2 литра воды 3. Б12 + Д3 и все у вас есть фундамент здоровья

Dr. Greger's Daily Dozen NutritionFacts.org

Everything we should ideally strive to fit into our daily routine for optimal health and longevity.

Item	Servings	Examples
BEANS	3 per day	130g cooked beans, 60g hummus
BERRIES	1 per day	60g fresh or frozen, 40g dried
FRUITS	3 per day	1 medium fruit, 40g dried fruit
CRUCIFEROUS	1 per day	30-80g chopped, 1 tbs horseradish
GREENS	2 per day	60g raw, 90g cooked
VEGETABLES	2 per day	50g nonleafy vegetables
FLAXSEED	1 per day	1 tablespoon ground
NUTS	1 per day	30g nuts, 2 tbs nut butter
GRAINS	3 per day	100g hot cereal, 1 slice of bread
SPICES	1 per day	1/4 teaspoon turmeric
EXERCISE	Once per day	90 min. moderate or 40 min. vigorous
BEVERAGES	1750ml per day	water, green tea, hibiscus tea

Download Dr. Greger's Daily Dozen app and start tracking your daily servings right now.

Don't forget about these two essential vitamins:

- VITAMIN B12**: 2500 mcg cyanocobalamin once a week
- VITAMIN D**: For those getting inadequate sun 2000 IU of D3 a day

Connect with us!

Автор заметки: Snayckers#8484

Revision #5

Created 25 February 2023 05:57:10 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:02 by Тимур