

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.

- BEANS** (3 servings/day) 130g cooked beans, 60g hummus
- FRUITS** (3 servings/day) 1 medium fruit, 40g dried fruit
- GREENS** (2 servings/day) 60g raw, 90g cooked
- FLAXSEED** (1 serving/day) 1 tablespoon ground
- GRAINS** (3 servings/day) 100g hot cereal, 1 slice of bread
- EXERCISE** (once per day) 90 min. moderate or 40 min. vigorous
- BERRIES** (1 serving/day) 60g fresh or frozen, 40g dried
- CRUCIFEROUS** (1 serving/day) 30-80g chopped, 1 tbs horseradish
- VEGETABLES** (2 servings/day) 50g nonleafy vegetables
- NUTS** (1 serving/day) 30g nuts, 2 tbs nut butter
- SPICES** (1 serving/day) 1/4 teaspoon turmeric
- 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 D3 (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