



# Что значит правильно питаться и зачем это нужно

## Введение

Правильное питание — не про «запреты», а про баланс: тарелка, в которой есть овощи/клетчатка, белок, сложные углеводы и полезные жиры. Это поддерживает энергию, вес, кожу и настроение.

## 5 базовых принципов

- Основа — цельные продукты: овощи, ягоды, фрукты, цельные крупы, бобовые,
- качественный белок, полезные жиры.
- Регулярность: 3 основных приёма + 1-2 перекуса по голоду, без «затяжного голодания».
- Баланс тарелки: половина — овощи/салат, четверть — белок, четверть — крупы/крахмалистые.
- Вода под рукой: 6-8 стаканов в день, сладкие напитки — реже.
- Осознанность: еда не «на бегу», 10-15 мин без экрана — лучше насыщение.

## Соберите тарелку

- ½ тарелки — овощи/салаты 2-3 цветов; добавляйте зелень и клетчатку.
- ¼ тарелки — белок: рыба, птица, яйца, бобовые, тофу, творог.
- ¼ тарелки — сложные углеводы: гречка, киноа, бурый рис, картофель, цельнозерн. паста/хлеб.
- + жиры — оливковое/льняное масло, орехи, семечки, авокадо.

## Порционный гид (ладонь/кулак/ладошка)

- Белок — ладонь (жен.) / 1-1,5 ладони (муж.).
- Углеводы (крупы/гарнир) — кулак.
- Овощи — 2 ладони горстью.
- Жиры — 1-2 «больших пальца» масла/орехов.

## Нюансы и гибкость

- Активность ↑ — больше углеводов в окне до/после тренировки.
- Цели по весу — корректируйте порции, не режьте резко калории.
- Особые состояния (беременность, хронические болезни) — индивидуально с врачом.

## Мифы/правда (коротко)

- Миф: «после 18:00 нельзя есть». Правда: важнее дневной баланс и последний приём за 2-3 часа до сна.
- Миф: «углеводы = враги». Правда: цельные источники — основа энергии и пищевых волокон.
- Миф: «на ПП нельзя сладкое». Правда: возможны десерты в разумных порциях и после еды.

## Мини-чеклист на день

- Есть ли 4-5 цветов на тарелке?
- Белок в каждом приёме?
- Вода под рукой?
- Ем без экрана 10 минут?