

Как снизить вес с удовольствием

НАША ПРОГРАММА
ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ
ЛЮДЯМ, ВЕДУЩИМ
СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
И ТЕМ, КТО ДОРОЖИТ
КАЖДОЙ МИНУТОЙ
И ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ
РЕЗУЛЬТАТ В КРАТЧАЙШИЕ
СРОКИ



НАШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ
БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ
ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ
ВЕСА, РАССЧИТАННЫЕ НА 900
ККАЛ И 1200 ККАЛ

Один из главных принципов безопасного похудения правильное питание. В составе каждого продукта присутствует множество нутриентов, которые состоят из главных элементов белков, жиров и углеводов. Соотношению этих элементов в рационе следует уделить особое внимание. Самостоятельно составить рацион питания задача трудная. Редакция Dessert Report встретила с диетологом компании Performance food и выяснила, по каким принципам лучше подбирать питание.

ПРОГРАММА «СНИЖЕНИЕ ВЕСА – 900 ККАЛ»

Работа в офисе характеризуется стрессом и потерей энергии. За выполнением различных дел зачастую не хватает времени на прием пищи. Наша программа идеально подойдет людям, ведущим сидячий образ жизни, и тем, кто дорожит каждой минутой и хочет получить результат в кратчайшие сроки. Кроме того, программа «Снижение веса – 900 ккал» предназначена для нормализации веса в послеродовой период. Шесть разнообразных приемов пищи идеально впишутся в ваш распорядок дня. В день вы получите около 912 ккал со следующим соотношением БЖУ: 84/34/73. Таким образом, вы сможете сбросить 4 килограмма. Каждое ваше утро с нами будет начинаться с сока, морса и других напитков, приготовленных из свежих фруктов, овощей и ягод. В качестве завтрака мы предлагаем каши, сырники, запеканки, омлеты и муссы. Ланч оценят любители мясных блюд, приготовленных из индейки, курицы или говядины. На обед – говядина, курица, индейка, филе сибаса и креветки. На полдник вы сможете полакомиться салатами, а на ужин – шашлычками, котлетами (мясными и рыбными), стейком из семги, рагу из кальмаров и креветок и другими блюдами.



ПРОГРАММА «СНИЖЕНИЕ ВЕСА – 1200 ККАЛ»

Эта программа позволит вам закрепить результаты, полученные после «900 ккал», и она понравится тем, кто желает комфортного снижения веса без стресса и напряжений. В ней соблюден необходимый баланс белков, жиров и углеводов и предусмотрено семидневное питание с добавлением перекуса между завтраком и ланчем. Дневная калорийность – 1201 ккал, а БЖУ – 108/26/126. Такая программа поможет вам избавиться еще от 4 лишних килограммов. Для утреннего приема пищи наши повара приготовили для вас различные соки из фруктов и овощей, кисель из ягод, клюквенный морс и другие напитки из натуральных ингредиентов. На завтрак вы сможете попробовать овсяную кашу, омлеты, сырники с изюмом, запеканку с курагой, яичницу с тофу, кашу из киноа и творожный мусс с джемом. На перекус – салат из фруктов, фруктовое карпаччо, виноград, киви, ананас и различные муссы. На ланч – блюда из курицы, индейки и говядины. Пообедать вы сможете креветками, рыбным филе, биточками из индейки и другими блюдами. Далее по расписанию обязательное употребление салата из фруктов, овощей, сухофруктов или зелени. В завершении дня вы насладитесь шашлычками, котлетами из телятины, стейком из атлантической трески и рулетом из индейки.

