

Программа 21-дневного марафона «Путь к осознанному питанию»



Вступительное видео + Д/З

Знакомство с участниками марафона. Первое домашнее задание.



День 1. Правильный режим питания + Эксперимент №1

Для чего нам нужно придерживаться правильного режима питания и как он влияет на нашу жизнь. Что такое сбалансированное питание. Какое соотношение белков, жиров и углеводов в здоровом рационе. Как рационал...



День 3. Все, что нужно знать про завтрак +Д/З

Какую роль играет завтрак к нашему питанию. К чему приводят пропуски завтраков. Когда лучше всего завтракать. Что лучше всего делать перед завтраком, а что после. Каким завтракам отдавать предпочтение. Примеры здоровых з...



День 4. Сбалансированный обед

Что должен включать в себя здоровый обед. Супы: вредно или полезно? Свежие овощи на обед: сколько и зачем? Что есть на второе. Каким гарнирам отдавать предпочтение. Мясо или рыба? Каким белковым продуктам отдавать большее предпочтение. Хлеб: есть или не есть...



День 5. Здоровый ужин

В какое время лучше всего ужинать. Почему так важно ужинать в кругу семьи. Почему нельзя ужинать перед телевизором, отвлекаться на телефон во время еды. Как ужинать, если вы занимаетесь спортом. Каким продуктам отдавать предпочтение при приготовлении ужина.

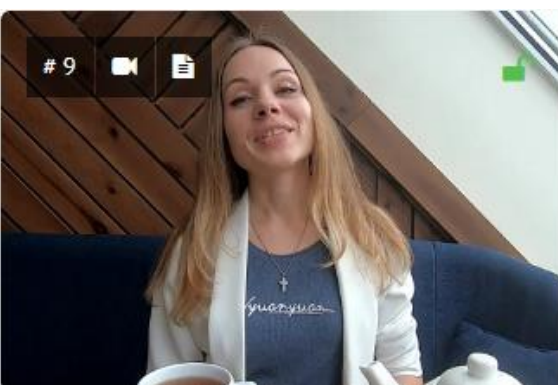


День 6. Анализ дневника питания + Д/З

Как проанализировать насколько сбалансирован ваш рацион питания самостоятельно.



День 7. Выходной ;)



День 8. Золотые правила здорового питания + Тест "Анализ рациона"

Основные правила здорового питания. Какие изменения вы почувствуете при "оздоровлении" своего рациона. Какие полезные привычки в питании нужно внедрить, чтобы прийти к здоровью и долголетию. Как здоровое питани...



День 9. Разумное потребление сахара и соли + Эксперимент №3

Как избыток сахара в организме влияет на наше здоровье. Как сахар трансформирует наши вкусовые рецепторы. Сколько сахара на самом деле находится в привычных для нас продуктах. Почему нам так сложно отказаться от сахара. ...



День 10. Техники уменьшения сахара в рационе + Эксперимент №4

Почему вас тянет на сладкое - 5 основных причин. Конкретные техники, как можно уменьшить количество сахара в своем рационе естественным способом. Авторская техника изменения пищевых привычек.



День 11. Вредная еда. Техника "Свобода выбора"

Что можно отнести к вредной еде. Чем вредна еда промышленной переработки. Как часто можно употреблять вредную еду. Какая вредная еда сегодня лежит на полках наших магазинов (полный "разбор" каждого отдела супермаркет...



День 12. Больше овощей +Д/З

Почему так важно есть как можно больше овощей. Сколько раз в день нужно есть овощи. Почему трапезу лучше начинать со свежего салата. Какую часть тарелки должны составлять овощи. Правило здоровой тарелки. Что полезнее: есть овощи с нитратами либо поку...



День 13. Подготовительная работа к эксперименту №5

Ознакомление с нашим сервисом по планированию меню. Адаптация готового меню, разработанного нашим тренером, под свою семью. Недельная закупка продуктов для здорового меню.



День 14. Выходной ;)



День 15. Меняем свой рацион. Эксперимент №5

Как организовать здоровое питание в семье с минимальной тратой времени и сил.



День 16. Учимся читать этикетки в магазинах + Д/З

Как читать "этикетки" на упаковках продуктов. Из чего состоят привычные для нас продукты. Разбор этикеток магазинных продуктов.



День 17. Видоизменяем привычное приготовление на здоровое

Как ваш привычный завтрак, обед и ужин сделать более полезным. Как видоизменять привычное приготовление на здоровое.



День 18. Едим медленно и осознанно +Д/З

Почему так важно кушать медленно и осознанно. Сколько раз нужно жевать еду и почему. Как организм понимает, что он насытился. Еда как источник получения удовольствия.



День 19. Индивидуальный пошаговый план в питании +Д/З

Построение своего собственного пути к осознанному питанию.



День 20. Базовая программа тренировок + Эксперимент №6

Программа "Минимум" - комплекс физических упражнений на день для поддержания вашего здоровья и здоровья всей вашей семьи.

22

Тестирование



1. **Наилучший режим питания (количество приемов пищи) для здорового человека это:**

- Ⓐ Завтрак, обед, ужин
- Ⓑ Завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса
- Ⓒ Завтрак, обед, ужин с исключением того или иного приема пищи по своему усмотрению

ДАЛЕЕ 1 из 25

День 21. Тестирование. Завершающее видео

Проверка, насколько вы усвоили материал марафона в форме тестирования. Вручение дипломов.