

# ТОП-10 КЛЮЧЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ИХ КОМБИНАЦИИ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА



*Talentsy*

курс обучения  
профессии Нутрициолог





## **ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ**

**Польза:** Содержит антиоксиданты, которые могут помочь ускорить метаболизм и поддерживать процесс сжигания жира

**Способ применения:** Рекомендуется пить 2-3 чашки зеленого чая в день без сахара

## **АВОКАДО**

**Польза:** Богато мононенасыщенными жирами, которые способствуют уменьшению чувства голода

**Способ применения:** Добавьте в салаты или сделайте гуакамоле



## **ЯГОДЫ (ЧЕРНИКА, КЛУБНИКА, МАЛИНА)**

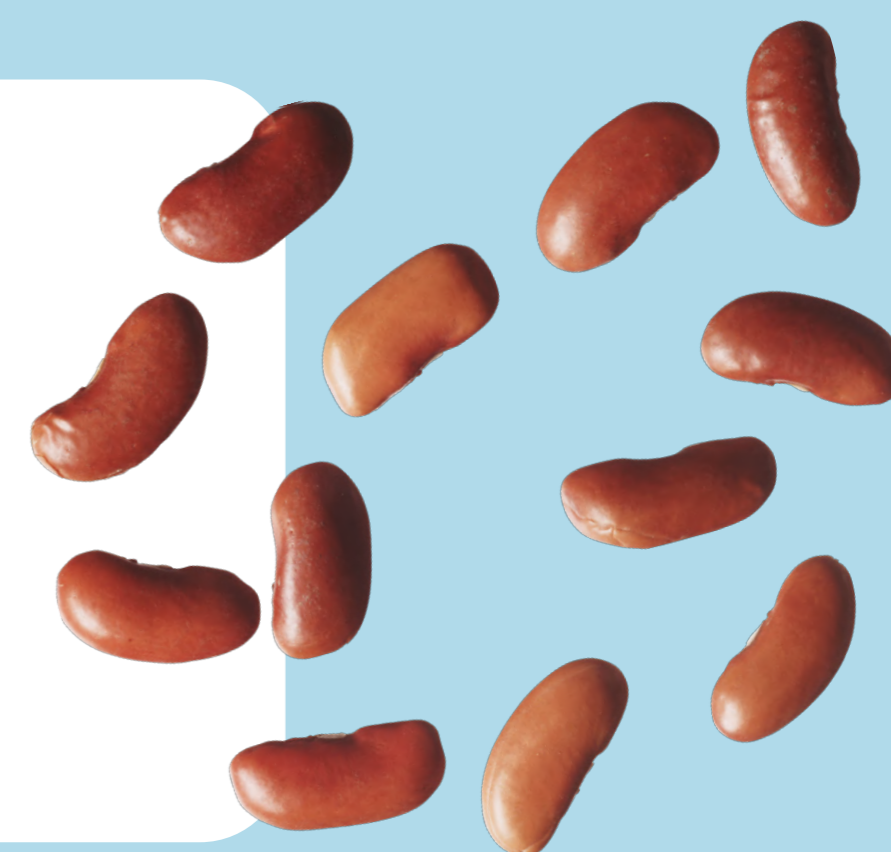
**Польза:** Ягоды низкокалорийны, но богаты витаминами и антиоксидантами

**Способ применения:** Добавляйте в овсянку, натупаотный йогурт или просто ешьте на перекус

## **БОБОВЫЕ (ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА, ГОРОХ)**

**Польза:** Источник растительного белка и клетчатки, что помогает насыщает организм на долгое время

**Способ применения:** Готовьте супы, салаты или вторые блюда







## ОРЕХИ (ГРЕЦКИЕ, МИНДАЛЬ, КЕШЬЮ)

**Польза:** Содержат здоровые жиры и белок, поддерживая насыщение

**Способ применения:** Ешьте небольшие порции в качестве перекуса или добавляйте в блюда

## СПАРЖА

**Польза:** Содержит множество витаминов и минералов, способствует выводу лишней жидкости из организма

**Способ применения:** Готовьте на пару, гриль или добавляйте в салаты



## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (БУРЫЙ РИС, БУЛГУР, КИНОА, ГРЕЧКА, ОВСЯНКА)

**Польза:** Содержат много клетчатки, поддерживающей чувство насыщения

**Способ применения:** В качестве гарнира к основным блюдам

## ЯЙЦА

**Польза:** Являются отличным источником белка и многих витаминов и минералов

**Способ применения:** Вареные, яичница или в составе других блюд.







## ЛЁН

**Польза:** Источник омега-3 жирных кислот и растительного белка, богат антиоксидантами. Способствует нормализации пищеварения

**Способ применения:** Добавляйте 1-2 чайные ложки молотого льна в натуральный йогурт, каши или смузи

## БРОККОЛИ

**Польза:** Содержит антиоксиданты, которые могут помочь снизить риск хронических заболеваний. Благодаря высокому содержанию волокон, помогает регулировать пищеварение

**Способ применения:** Готовьте на пару, делайте салаты или добавляйте в основные блюда





## КОМБИНАЦИИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА:



**Зеленый чай**

+



**Ягоды**

⇒

Усиливает антиоксидантное действие. Попробуйте заварить зеленый чай с добавлением ягод для приятного вкуса.



**Орехи**

+



**Бобовые**

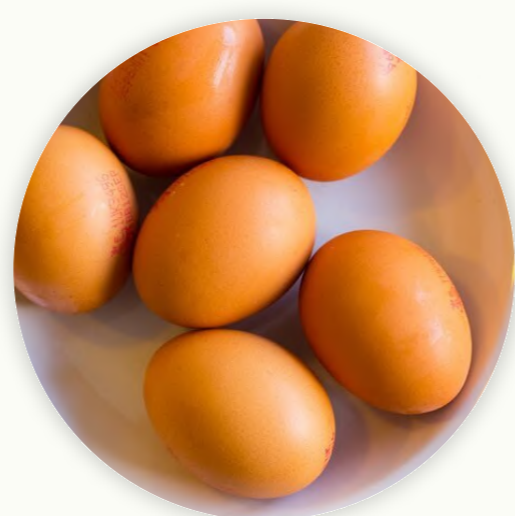
⇒

Добавление горсти орехов в салат с фасолью или чечевицей обогатит блюдо полезными жирами и добавит дополнительное количество белка.



**Спаржа**

+



**Яйцо**

⇒

Протеиновый омлет со спаржей для здорового завтрака.





**Ягоды**

+



**Цельнозерновые**

=>

Овсянка или каши на воде с добавлением свежих ягод — идеальный завтрак, богатый витаминами и медленными углеводами.



**Орехи**

+



**Лён**

=>

Завтрак из натурального йогурта с добавлением молотого льна и измельченных орехов обеспечивает длительное чувство сытости и поддержку работы мозга.



**Спаржа**

+



**Авокадо**

=>

Салат со спаржей и кусочками авокадо дополненный оливковым маслом — идеальный обед или ужин, богатый витаминами.





**Брокколи**

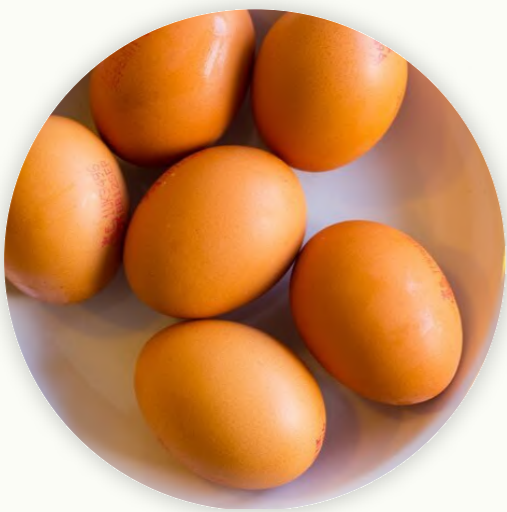
+



**Цельнозерновые**

=>

Питательный салат из киноа с брокколи для обеда.



**Яйцо**

+



**Цельнозерновые**

=>

Омлет с киноа или овсянкой усилит ваш протеиновый завтрак.



**Лён**

+



**Семена чиа**

=>

Смузи с добавлением льна и чиа семян станет питательным и насыщенным перекусом.





**Брокколи**

+



**Бобовые**

⇒

Салат из фасоли с паровым брокколи – насыщенное волокнами и белком блюдо.



**Брокколи**

+



**Орехи**

⇒

Запеченный брокколи с порубленными орехами – великолепный гарнир к основному блюду.



**Лён**

+



**Спаржа**

⇒

Салат со свежей или запеченной спаржей, посыпанный молотым льном, обогатит ваш обед или ужин диетическими волокнами.





Орехи

+



Семена чиа

=>

Добавьте орехи и чиа семена в ваш йогурт или кашу для дополнительной порции белка и волокон.

Всегда **помните о балансе и разнообразии** в питании. Правильно подобранные продукты могут дать заметный эффект при снижении веса. **Не забывайте об их комбинациях**, чтобы максимально использовать их полезные свойства. Эти комбинации предложены **для усиления питательных веществ** каждого продукта и могут варьироваться в зависимости от ваших кулинарных предпочтений.

Чтобы узнать больше о том, как безопасно, раз и навсегда снизить вес, обрести легкость, энергию и здоровье — приходите на бесплатный мастер-класс:

**«7 неочевидных ошибок на пути к стройному и здоровому телу»**

Присоединяйтесь, чтобы **получить дозу мотивации, пересмотреть свои прошлые ошибки и открыть для себя жизнь в здоровом и стройном теле без ограничений.**



Talentsy

ПРОФЕССИЯ

# НУТРИЦИОЛОГ



[Записаться](#)

