

# WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE:

## WSKAZÓWKI NA REDUKCJĘ:

- Nie jedz przekąsek między posiłkami - i tak nie zaspokoją Twojego głodu, a kradną Ci kalorie.
- Pij napoje "zero" - nie mają one kalorii, a jeśli już to w przedziale 1-5kcal/100ml.
- Staraj się tworzyć jak największą aktywność podczas normalnego dnia na przykład poprzez stanie zamiast siedzenie lub korzystania ze schodów zamiast windy. Każdy *ruch/wysiłek* to spalanie kalorii.
- Korzystaj w swojej diecie z warzyw. Warzywa mają bardzo mało kalorii i są sycące.

## WSKAZÓWKI NA PROBLEMY Z DOJADANIEM:

- Jedz przekąski między posiłkami, najlepiej te które mają dużo kalorii.
- Jeśli masz problem z przejadaniem posiłków, ratuj się napojami które posiadają kalorie np.soki.
- Korzystaj z sosów które mają dużo kalorii do posiłków. Nie zapychają mocno a nabijają kaloryczność posiłków.
- W razie problemów z przejadaniem, skorzystaj z odżywki GAINER.

## ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE PŁYNÓW DLA OSOBY WAŻĄCEJ:

|                                                                                                              |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 50kg-70kg                                                                                                    | 1,5 - 2 litrów dziennie |
| 70kg-90kg                                                                                                    | 2 - 2,5 litrów dziennie |
| 90kg-110kg                                                                                                   | 2,5 - 3 litrów dziennie |
| 110kg-120kg                                                                                                  | 3 - 3,5 litrów dziennie |
| W okresie letnim, w duże upały lub przy dużej aktywności fizycznej zalecana jest nawet dwukrotność wartości! |                         |