

# ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

БЫТЬ ЖИТЬ  
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО



› Питание небольшими порциями 5-6 раз в день



› Интервалы между приемами пищи не более 4 часов



› Порция не должна превышать по размеру ладонь, или по объему – стакан



› Начинайте день с горячего завтрака. Объем – по потребности



› С утра – максимальное количество углеводов



› Горячая еда на обед и на ужин



› Днем и вечером – больше белка и клетчатки

# ТАКИЕ РАЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ

БЫТЬ ЖИТЬ  
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО

**Поспешишь – людей насмешишь  
(Высокий ГИ\*)**



**Медленно, но верно  
(Низкий ГИ\*)**



\* Гликемический индекс

**Старайтесь потреблять больше медленных  
и меньше быстрых углеводов**