

**Здоровое питание -  
дорого?**

Не раз от своих знакомых слышала фразу :

«Питаться правильно- это дорого».

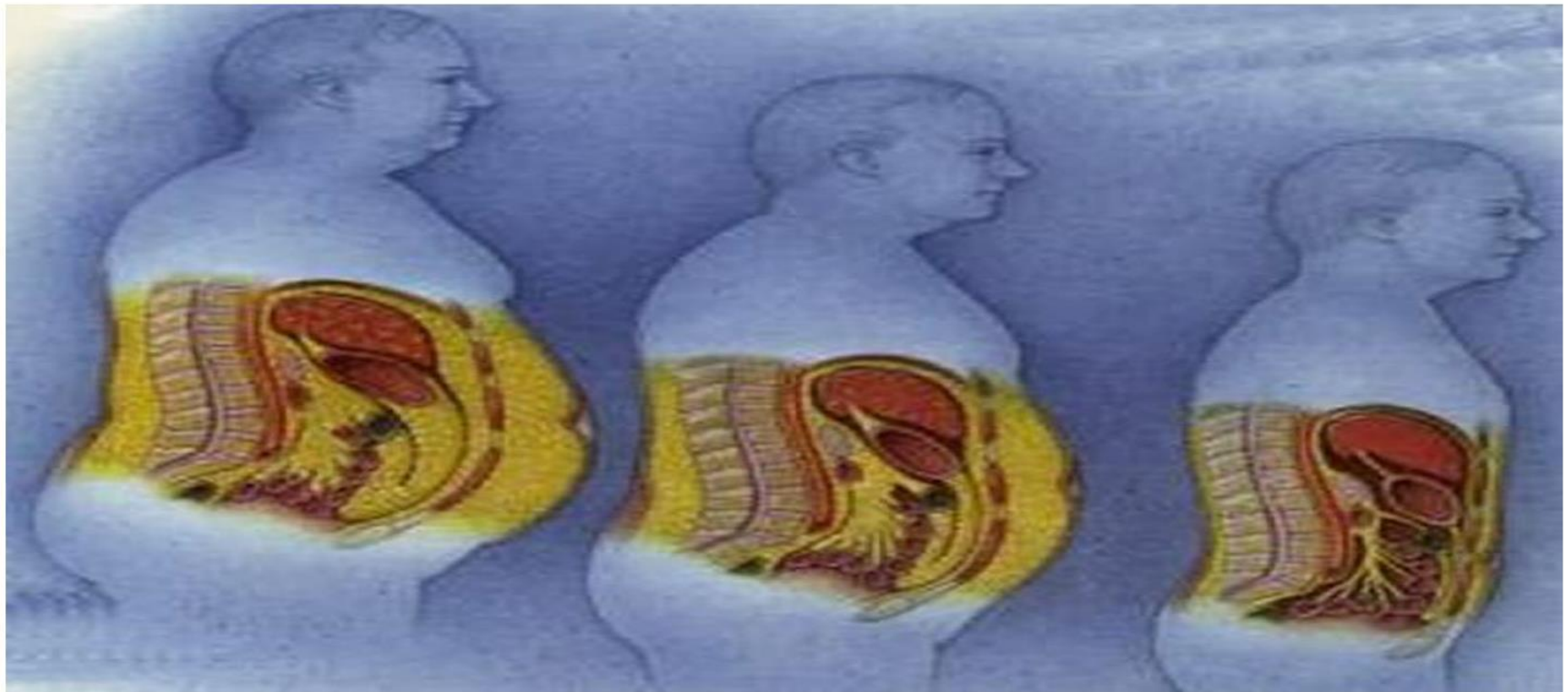
И переубедить в этом заблуждение человека очень тяжело , особенно если это защитная реакция на ту информацию, чтоб он начал следить за своим рационом и привел внешний вид в нормальное состояние.

Самокритика - это первый шаг к собственному развитию.



Если Вы не видите, не хотите принимать свои недостатки - мне жаль, позже Вы об этом задумаетесь.

Задумайтесь о том, что даже если Вы удовлетворены своим внешним видом (складочками в брюшной области, боками выпирающими с любимых джинсов), это не значит что организм тоже этим доволен. Сколько мусора печень способна переработать, сколько отложить в депо жира?



Ой, функционирование органов тоже не может вечно жить в стрессе.

Позже все излишки выплывут различными заболеваниями, которые лечить будет в 5 раз дороже.

Как там Ваше сердечко?



Так все же разберем наш обычный поход в маркет ?

Первым делом мы составляем список (если нет, то нужно!), в который стабильно входит:

- копчености;
- хлебобулочные изделия;
- полуфабрикаты (!!!);
- заправки и соусы;
- макаронные изделия;
- шоколад (ну как же себя не побаловать после тяжелого трудового дня).

В среднем самая дешевая палка колбасы (о качестве даже забудьте) - примерно 50 грн, если взять дороже, ну пусть 80 грн.

Возьмем пример:

0.5 кг = 99.99 грн (1кг = 199 грн)





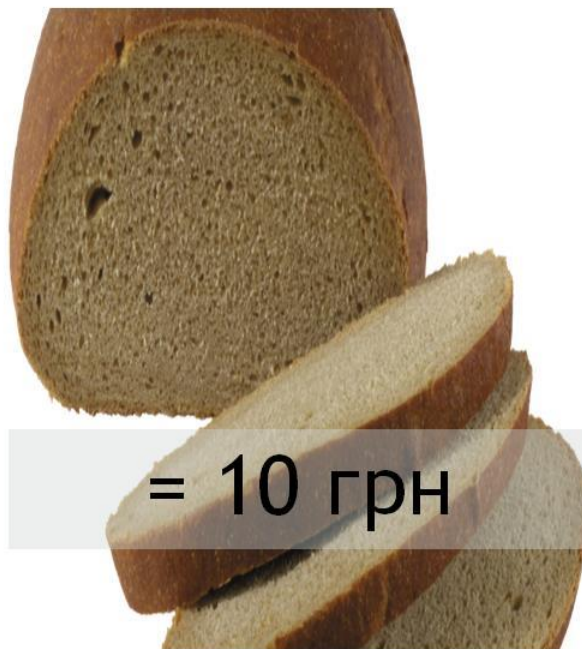
= 43 грн



= 17 грн



= 8 грн



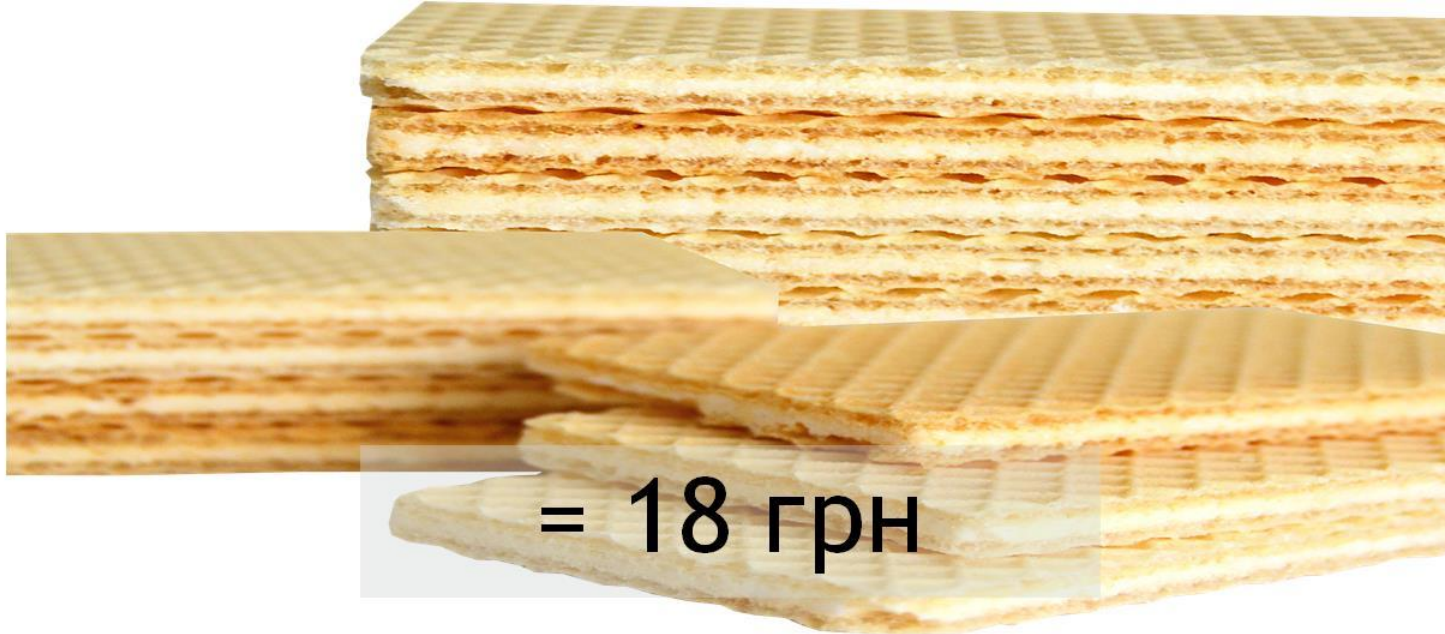
= 10 грн



= 16 грн







= 18 грн



= 26 грн

+ любителям прогестерона



= 11 грн



= 28 грн  
(за 1кг = 153грн)

# Общая сумма 315 грн.

Да, согласна, что возможно не все продукты входят в список; одних хватит на неделю, а других - на день.

## Польза(!):

- Повышение холестерина;
- Язва кишечника, желудка...

Этого мало? Можно еще дописать.



= 56 грн



= 13 грн



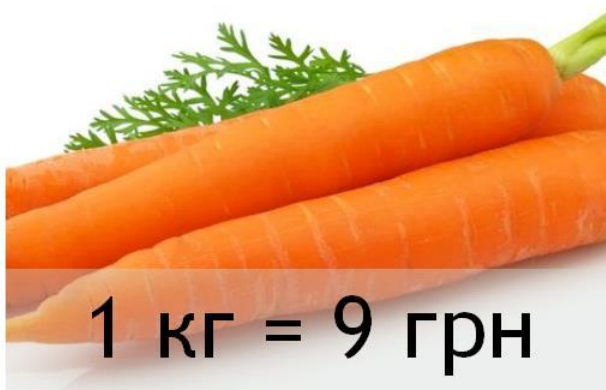
= 30 грн



1 кг = 72 грн



1 кг = 11 грн



1 кг = 9 грн



= 27 грн

Можно немного сэкономить на свежих овощах:



# Заменим вазу со сладостями на вазу с фруктами



1кг = 17грн



1кг = 26грн



Напомню что чипсы «Люкс» 1кг = 153 грн

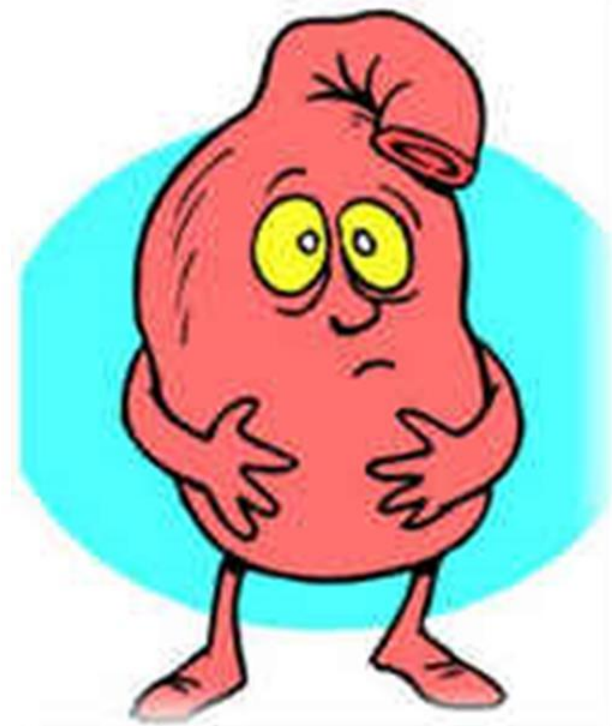
А если мы заменим их на банановые чипсы 1кг = 128грн (!!!)



Иметь или не иметь?

# В общей сложности выходит 289 грн

Понимаю, что это не полный набор продуктов на неделю, но сами ощутите разницу, и дайте эту разницу ощутить желудку.



У каждого из нас живет внутри монстр «Прозапас» который создает нам соблазны, и просит «ЕЩЕ». Размер этого монстра и отличает людей между собой. Кто контролирует его и укрощает, а кто проявляет свою слабость и идет на поводу.

**Но Вы же должны отличиться от стада? Вы должны быть лучше?**

Начните не завтра, а сегодня, сейчас.

**1.Заведите дневник, на первой странице которого будет ваша цель и пути ее достижения;**

**2. Составьте план питания на каждый день.**

**Всего 2 пункта + ваши усилия.**