



Моят хранителен план

Основни правила, които е добре да следваш

- 1 Хранителни нужди**
 - Искаш да поддържаш тегло си, да отслабнеш или да натрупаш мускулна маса?
 - Колко активен си през деня? Упражненията изискват допълнителни калории и нутриенти.
- 2 Разнообразие от хранителни групи**
 - Цели се да имаш поне 3 хранения на ден, включващи плодове и зеленчуци.
 - Включи разнообразие от източници на протеин - месо, риба, яйца, бобови растения, орехи и семена.
 - Предпочитай нискомаслените или обезмаслени варианти на млечни продукти пред пълномаслените. Ще се ориентираш по етикетите.
 - Не е нужно да спираш да ядеш хляб. Просто предпочитай пълнозърнестия хляб пред белия. Същото важи за пастата.
- 3 Хидратация**
 - Стреми се да изпиваш минимум 8 чаши вода на ден, като коригираш количеството според нуждите на твоето тяло и активност.
- 4 Планирай храненията си**
 - Планирай храненето си или поне опитай да го направиш. По-надолу ще намериш полезни инструменти за целта.
 - Направи си списък с покупки спрямо твоето седмично меню, за да избегнеш импулсивните покупки на вредни храни и напитки.
 - Ако е възможно, подготви част от храната си предварително, за да спестиш време и да избегнеш изкушението да се храниш нездравословно.
- 5 Слушай тялото си**
 - Яж, когато си гладен и се научи да спираш, като се почувстваш сит, за да не преяждаш.
 - Не се притеснявай да променяш плана си в зависимост от нуждите на твоето тяло..
- 6 Оценка и корекции**
 - Води си дневник на храненето и отбелязвай как различните храни влияят на твоето тяло и настроение.
 - Ако забележиш, че не се чувстваш добре или не постигаш желаните резултати, не се колебай да промениш плана си.



Дневник на храненето

Дата:

Закуска

- Храна и напитки:
- Час:
- Степен на глад преди хранене (1-10):
- Усещане след хранене (1-10):
- Бележки:



Обяд

- Храна и напитки:
- Час:
- Степен на глад преди хранене (1-10):
- Усещане след хранене (1-10):
- Бележки:



Следобедна закуска

- Храна и напитки:
- Час:
- Степен на глад преди хранене (1-10):
- Усещане след хранене (1-10):
- Бележки:



Вечеря

- Храна и напитки:
- Час:
- Степен на глад преди хранене (1-10):
- Усещане след хранене (1-10):
- Бележки:



Общи бележки за деня

- Физическа активност:
- Ниво на стрес:
- Качество на сън (1-10):
- Допълнителни бележки:



Този дневник на храненето ти дава възможност да забелязваш връзката между храната, която консумираш, и това как тя влияе на твоето тяло и емоционално състояние. Използвай го ежедневно, за да развиеш по-дълбоко разбиране за твоите хранителни навици и да взимаш информирани решения за своето здраве.

Този план ще ти помогне да организираш и планираш храненията си през седмицата. Това е отличен начин да си осигуриш балансирано хранене и да спестиш време от ежедневно мислене какво да ядеш.

Седмица: _____ (период: от _____ до _____)

Ден	Закуска	Обяд	Следобедна закуска	Вечеря
Понеделник				
Вторник				
Сряда				
Четвъртък				
Петък				
Събота				
Неделя				

Бележки:

- **Списък с покупки:** Направи си списък с необходимите продукти за седмичното меню.
- **Подготовка:** Определи кое хранене може да бъде подготвено предварително, за да спестиш време през седмицата.
- **Баланс:** Стреми се към разнообразие от плодове, зеленчуци, протеини, мазнини и въглехидрати през цялата седмица, за да си гарантираш балансирано хранене.
- **Гъвкавост:** Бъди готов да адаптираш плана си спрямо неочаквани промени в програмата.
- **Удоволствие:** Недей да гладуваш, недей да изпадаш в крайности. Това само може да навреди на здравето ти. И не забравяй да се глезиш и награждаваш за усилията от време на време – особено, когато си на гости при баба 😊

Здравословното хранене не е поредната диета, а начин на живот, който поддържа твоето тяло и дух в хармония.