о вкусной и полезном
Послан chayniknet - 27.04.2018 05:21

_____

о питании :)

Собственно вопрос у меня простой (хотя и сложный одновременно) . Как правильно питаться? Понимаю что мы есть то что мы едим. Лишний вес и целлюлит – это доказывает на многих фигурах. Я не исключение.
Так вот. Перестала жаренное, копченное употреблять. Пью воду. Ем белки животные и растительные. Изучаю книги о вкусной и здоровой пищи по новой. В части здоровой пищи. Занимает конечно такое питание уйму времени, на яичницу уходило времени меньше. Но что делать когда ты на работе? Там как быть – как питаться?
Голодный человек - злой человек

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Dayana Kot - 28.04.2018 09:13

_____

Здравствуйте! Видимо, я первый человек который зашёл в эту тему после Вас. Помочь и подсказать Вам я ничем не смогу.
Я пришла сюда со своим вопросом. Последнее время стала себя не очень хорошо чувствовать, в частности из-за неправильного питания.
Мой вопрос к тем, кто уже достаточно продолжительное время занимается правильным питание. Самое главное, подскажите, с чего нужно начинать? Какие продукты стоит исключить из своего рациона? А какие, наоборот, лучше добавить и приумножить в своём рационе.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан voha-1-y - 28.04.2018 11:49

_____

а мне кажется что не толстеют только те кто не есть ничего вон в Освенциме все были худые а сейчас за что не возьмись везде или химия или еще какая то гадость которую добавляют если не в землю то опрыскивают этой гадостью все что мы едим.Как не крути а наша планета это сплошная химия и глупо надеяться что тут может вырасти эколлогично чистое яблочко после Чернобыля и Фукусимы.Так что не нужно ничего искать.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан tarim - 28.04.2018 13:06

_____

Здравствуйте!

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан GorinichZmei - 28.04.2018 15:29

_____

Толстеют люди еще и от образа жизни, не только от неправильной еды. Если работа сидячая, например, в офисе, то надо и питаться соответственно, как родители наши, в столовках. Их сечас нету, есть кафе, если рядом с работой нет такого, можно в офис заказать горячую пищу, а не пирожками в немеренном количестве перебиваться. Вот тогда скорее всего и толстеть не будем.)

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Sebris - 30.04.2018 18:02

_____

chayniknet писал(а):
о питании :)

Собственно вопрос у меня простой (хотя и сложный одновременно) . Как правильно питаться? Понимаю что мы есть то что мы едим. Лишний вес и целлюлит – это доказывает на многих фигурах. Я не исключение.
Так вот. Перестала жаренное, копченное употреблять. Пью воду. Ем белки животные и растительные. Изучаю книги о вкусной и здоровой пищи по новой. В части здоровой пищи. Занимает конечно такое питание уйму времени, на яичницу уходило времени меньше. Но что делать когда ты на работе? Там как быть – как питаться?
Голодный человек - злой человек

Давайте не злится, а лучше воспользуемся услугами интернет-магазина доставки здоровой еды https://www.revital-food.ru куда хотите, хоть на работу, хоть домой. Притом всегда все свежеприготовленное и очень вкусное.Можете взять диетический рацион или вегетарианский, что душа пожелает.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Макс Филатов - 12.06.2018 12:40

_____

Полезная инфа)) Не думал, что на дом доставляют уже и полезную пищу)) Отстал от жизни, видать)))

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан panamka - 06.07.2018 20:39

_____

а сколько стоит?

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан panamka - 06.07.2018 20:46

_____

и как доставляют такую еду

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Advanced - 21.09.2018 15:47

_____

Надо есть всё, но понемногу.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Nona - 29.09.2018 10:26

_____

Полезное и вкусное это разные вещи. Полезная еда невсегда бывает вкусной, вот взять, например, спаржу или сельдерей. Они полезны, но я их вообще есть не могу ни в каком виде.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Sliding - 11.10.2018 14:46

_____

А точно она здоровая?

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан nasta456 - 22.02.2019 08:27

_____

Здравствуйте, полезная еда это очень хорошо, но нужно просчитывать все калории, есть много белка, и я тоже например впервые слышала о том что полезную еду на дом привозят) А еще нужно обязательно пить и есть витамины, я например всегда принимаю токоферол https://vitaminki.guru/dlya-zdorovya/alfa-tokoferola "Основное предназначение токоферола в обогащении состава крови кислородом, путем защиты эритроцитов, содержащих гемоглобин. Витамин Е делает кровь менее густой, чем сдерживает развитие атеросклероза и образование тромбов." И еще всегда в зимний период пью витамин Д.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Schüler - 03.03.2019 15:17

_____

На работе. — Чего-то голова болит и не проходит... Вот думаю, выпить таблетку или нет? — Выпей конечно! Чего терпеть... — Говоришь, выпить? А что, это идея!

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Ilya77 - 07.03.2019 09:17

_____

panamka писал(а):
а сколько стоит?
а мне больше нравится вот эта фирма
блюда разные и не повторяют 1,5 месяца... вот уже месяц ем и радуюсь... да и похудел на 5 кг, причем физическим ничем не занимаюсь

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Ольга Сергиенко - 12.03.2019 19:28

_____

уверена, что главное дело в количестве. мне даже гастроэнтеролог говорил, что лучше съесть чуток вредной еды, чем не съесть вообще ничего. питайтесь дробно, но все продукты должны быть в рационе

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Komar - 01.08.2019 06:23

_____

Могу порекомендовать вам отличный вариант заготовок баклажаны на зиму рецепты https://www.kleo.ru/items/cooking/vkusnie-baklazhani-na-zimu-luchshie-resepti.shtml. Благодаря им у вас зимой будут вкусные консервированные синенькие к основным блюдам. Мы с женой закрывали балажаны по-грузински в прошлом году, получилось очень вкусно!

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан MarkoPolo - 14.10.2019 05:37

_____

Не знаю, как вам, а мне приходится трудно находить полезные и вкусные рецепты. Обычно то, что не вредно на вкус не очень.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Kattie456 - 14.10.2019 05:57

_____

Это не всегда так. Из всех видов мяса самым полезным по праву считается баранина. В ней не содержится вредный холестерин, и ее мясо быстрее усваивается нашим организмом. Кроме того, наличие витаминов и микроэлементов делают баранину настоящим источником здоровья. Об этом, а также традиционном способе приготовления бараньего курдюка я прочла здесь https://moekopchenie.ru/kopchenie-myasa/chto-mozhno-prigotovit-iz-baranego-kurdjuka В этой же статье говорится и о некоторых противопоказаниях, свойственных для определенных групп людей.

==========

Re: о вкусной и полезном
Послан Critik - 02.04.2020 14:05

_____

я обычно все, что касается вкусно еды, покупаю в Фуд Сити, именно там можно найти действительно вкусную еду и полезные, свежие продукты питания. если вы не были там ещё, обязательно советую как-то сходить, потому что выбор продуктов просто потрясающий, я всегда нахожу именно то, что мне нужно
кстати, вы знали, что открытием Фуд Сити занимался Год Нисанов? это достаточно известный и успешный инвестор, вот тут http://www.tadviser.ru/index.php/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0:%D0%9D%D0%B8%D1%81%D0%B0 можете глянуть его биографию, думаю, вам будет действительно интересно почитать, как он добился успехов и какие заведения еще открывал

==========