

О ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОМ

Послан чайникnet - 27.04.2018 05:21

о питании :)

Собственно вопрос у меня простой (хотя и сложный одновременно) . Как правильно питаться? Понимаю что мы едим 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 питанием. 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 ест 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 экологично 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 сейчас 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

chauniknet 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 злитесь, 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 rapamka - 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 не всегда 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

рапатка 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 Котар - 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://моекорчение.ru/korchenie-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

=====