

ДІЄТА ЛЕГКЕ ДИХАННЯ І ЛЕГКІ КРОКИ

Програма харчування на 4 тижні для покращення самопочуття та м'якого зниження ваги.

Ця програма створена спеціально для літньої людини з хронічними захворюваннями серця та легень і обмеженою рухливістю.



ЧОМУ ЦЯ ДІЄТА ВАЖЛИВА

З віком організм працює повільніше. Зайва вага може створювати додаткове навантаження на серце, суглоби та дихальну систему.

Легке та збалансоване харчування допомагає:



Зменшити втому



Полегшити дихання



Покращити роботу серця



Підтримати сили організму



Поступово знизити вагу

☐ Головна мета цієї програми — зробити харчування легшим для організму та допомогти відчувати більше енергії.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ

Рекомендується харчуватися **4 рази на день**:



Сніданок



Обід



Легкий перекус



Вечеря

Порції повинні бути невеликими, але регулярними.

Способи приготування

- вареною
- тушкованою
- запеченою

Що зменшити

- Кількість солі
- Дуже жирну їжу
- Смажену їжу

ЯКІ ПРОДУКТИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ

Раціон складається з простих і доступних продуктів.

У меню входять:

М'ясо та яйця

- курка
- індичка
- нежирна свинина
- яйця

Крупи та молочне

- сир
- каші (вівсянка, гречка)
- кисломолочні продукти

Овочі та фрукти

- овочі
- супи
- фрукти

Таке харчування легше для травлення і допомагає організму працювати спокійніше.



ТИЖДЕНЬ 1 — ПОЧИНАЄМО СПОКІЙНО

День	Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Понеділок	вівсянка + яблуко	овочевий суп + курка	кефір	тушковані кабачки
Вівторок	гречка + йогурт	курячий суп	яблуко	омлет
Середа	вівсянка	борщ + індичка	йогурт	тушковані овочі
Четвер	сир + яблуко	суп із квасолі	кефір	тушкова капуста
П'ятниця	гречка	овочевий суп + свинина	яблуко	салат із буряка

А ВИ ЗНАЛИ ЩО

Вівсянка допомагає знижувати рівень холестерину та підтримує здоров'я серця.

😊 ПОСМІШКА ТИЖНЯ

Лікар питає: — Ви дотримуетесь дієти? — Звичайно. Тепер я спочатку думаю, а потім їм.

ТИЖДЕНЬ 2 — ОРГАНІЗМ ПОЧИНАЄ ЗВИКАТИ

День	Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Понеділок	гречка + йогурт	суп із сочевиці	яблуко	кабачки + індичка
Вівторок	вівсянка	овочевий суп + свинина	кефір	салат із капусти
Середа	сир	суп із квасолі	яблуко	омлет
Четвер	гречка	борщ + курка	йогурт	тушковані овочі
П'ятниця	вівсянка	овочевий суп + індичка	кефір	салат

А ВИ ЗНАЛИ ЩО

Гречка містить магній, який допомагає підтримувати роботу серця.

😊 ПОСМІШКА ТИЖНЯ

— Ви на дієті? — Ні, я просто почала їсти розумніше.

ТИЖДЕНЬ 3 — ОРГАНІЗМ ВІДЧУВАЄ ЗМІНИ

День	Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Понеділок	вівсянка	овочевий суп + курка	яблуко	тушкована капуста
Вівторок	сир	курячий суп	кефір	омлет
Середа	гречка	борщ + свинина	яблуко	тушковані овочі
Четвер	вівсянка	суп із квасолі	йогурт	салат
П'ятниця	сир	овочевий суп	яблуко	кабачки

А ВИ ЗНАЛИ ЩО

Капуста і буряк допомагають роботі травлення та очищенню організму.



ПОСМІШКА ТИЖНЯ

— Навіщо ви читаєте склад продуктів? — Щоб переконатися, що печиво мені не можна.

ТИЖДЕНЬ 4 — ЗАКРІПЛЮЄМО РЕЗУЛЬТАТ

День	Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Понеділок	вівсянка + яблуко	овочевий суп + індичка	кефір	тушковані овочі
Вівторок	гречка	борщ + курка	яблуко	салат
Середа	сир	суп із квасолі	йогурт	омлет
Четвер	вівсянка	овочевий суп + свинина	кефір	тушковака капуста
П'ятниця	гречка	курячий суп	яблуко	кабачки

А ВИ ЗНАЛИ ЩО

Сочевиця і квасоля містять багато білка та допомагають підтримувати енергію.



ПОСМІШКА ТИЖНЯ

— Що найскладніше у дієті? — Домовитися з холодильником, щоб він не відкривався сам.

ЛЕГКА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Навіть невеликий рух дуже корисний для здоров'я.

Рекомендується:



Повільне глибоке дихання



Рухи стопами сидячи



Повільний підйом рук



Легкі повороти корпусу



Ходьба по кімнаті 3–5 хвилин



Навіть кілька хвилин руху кілька разів на день допомагають покращити самопочуття.



ВИСНОВОК

Ця програма харчування допомагає підтримати здоров'я без складних обмежень.

Головне правило:
робити все **спокійно і регулярно.**

Навіть невеликі зміни у харчуванні та легка щоденна активність можуть значно покращити якість життя.