



**Вода
з ЛИМОНОМ
спалює жир**



Вода з лимоном не має прямого впливу на спалювання жиру.

Вона може мати антиоксидантний ефект і просто приємніший смак.

Лайфхак

Обирай чисту питну воду, а якщо хочеться різноманітності — додай лимон, м'яту, базилік чи навіть огірок.



**Фрукти підвищують
цукор так само,
як і солодощі**



Фрукти мають нижчий глікемічний індекс і багато клітковини, тому вони підвищують рівень цукру в крові повільніше, ніж солодощі.

Лайфхак

Хочеться солоденького — обирай фрукт! Але пам'ятай про рекомендовану норму (близько 200 г) фруктів на день, адже надлишок фруктози може мати негативний вплив на організм.



**Усі калорії однакові,
незалежно
від джерела**



Калорії з різних джерел мають різний вплив на організм.

Наприклад, калорії із цукрів і насичених жирів менш корисні, ніж калорії із білків, овочів, здорових жирів та цільних вуглеводів.

Лайфхак

Починай планування тарілки не з кількості калорій, а з різних груп продуктів: овочі, цільнозернові, білкові продукти та корисні жири.



**Морква
покращує зір**



Морква містить вітамін А, корисний для зору, але не робить його гострішим. Це міф, що з'явився під час Другої світової війни.

Лайфхак

Морква може стати гарним перекусом або чудовою складовою здорової тарілки разом із іншими хрумкими овочами: наприклад, огірком і редискою.



**Вживати
сіль шкідливо**



Помірне вживання солі необхідне для організму, щоб забезпечити достатній рівень таких мікроелементів, як натрій та хлор.

Лайфхак

Не відмовляйся від дрібки солі, що відтіняє смак їжі.
Але пам'ятай: більше 5 г (однієї чайної ложки) солі на день може призвести до проблем зі здоров'ям.



**Для схуднення треба
повністю виключити
з раціону вуглеводи**



Вуглеводи є важливим джерелом енергії, а здорове схуднення не виключає збалансоване харчування.

Лайфхак

Обирай здорові джерела вуглеводів: цільні крупи, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, хліб і коржі з цільнозернового борошна, фрукти та коренеплоди.



**Їсти пізно
ввечері призводить
до набирання ваги**



Набирання ваги залежить від загальної кількості спожитих калорій і фізичної активності, а не від часу прийому їжі.

Лайфхак

Важливо, що саме їсти і в якій кількості. Три повноцінні прийоми їжі плюс пару перекусів за необхідності — топ! Формуй їх за правилами здорової тарілки.



**Жири шкідливі
для здоров'я**



Корисні жири, наприклад, омега-3 жирні кислоти, необхідні для здоров'я серця і мозку.

Лайфхак

Включи в свій раціон корисні ненасичені жири з рослинних олій, горіхів, авокадо та риби.



**Чай та бутерброд —
норм сніданок**

ОРЕЙК

«Класичний» бутерброд із батона, масла, сиру та/чи ковбаси містить надлишок солі та перероблених жирів і не має необхідної кількості поживних речовин і клітковини.

А чай із цукром — це «порожні» калорії.

Лайфхак

Снідай повноцінно: білкові продукти (яйця, йогурт без добавок, горіхи та насіння), цільнозернові (вівсянка, пшоно, гречка), овочі й фрукти за сезоном. Це забезпечить значно кращу ситість та буде запобігати переїданню протягом дня.



**Заморожені овочі
менш корисні,
ніж свіжі**



Заморожені овочі часто мають таку ж або навіть більшу кількість поживних речовин, оскільки заморожуються на піку свіжості.

Лайфхак

У холодний сезон сміливо використовуй заморожені овочі та фрукти, щоб зберегти баланс здорової тарілки.



**Солодкі газовані
напої безпечні,
якщо їх пити помірно**



Солодкі газовані напої містять багато цукру та можуть спричинити різні проблеми зі здоров'ям, такі як ожиріння та карієс, навіть при помірному споживанні.

Лайфхак

Кращий напій — вода, як не крути.
А на солоденьке краще обрати улюблений фрукт.



**Мед корисніший
за цукор**



Мед містить антиоксиданти і має менший глікемічний індекс порівняно з цукром.

Лайфхак

Якщо тобі подобається мед — можеш замінювати ним цукор. Але не перевищуй порцію 2 чайні ложки на день, адже мед має високу калорійність.



**Продукти
без глютену кращі**



Продукти без глютену корисні тільки для тих, хто має нетерпимість або чутливість до глютену. Для інших людей ці продукти не несуть користі і можуть бути менш поживними.

Лайфхак

Не купуйся на хайп, якщо в тебе немає реальної проблеми з глютенном. Краще зверни увагу на різноманіття цільних зернят у своєму раціоні.



**Фруктовий сік менш
корисний, ніж фрукти**



Багато фруктових соків містять природні цукри, а також додані цукри, що робить їх висококалорійними та менш корисними.

Лайфхак

Віддавай перевагу цільним фруктам, які містять клітковину, що регулює рівень цукру в крові.



**Лактоза — це
теж цукор**



Лактоза — це природний цукор,
що міститься в молоці
та молочних продуктах.

Лайфхак

Слідкуй за загальним споживанням
цукру, враховуючи і лактозу.
Якщо не переносиш лактозу, обирай
альтернативи: горіхове
або безлактозне молоко.



**Вода допомагає
прискорити
обмін речовин**



Вода допомагає обміну речовин в організмі. Без неї більшість важливих процесів (таких як перетравлення їжі та засвоєння поживних речовин) просто не відбувається.

Лайфхак

Носи з собою пляшку води.
Пий протягом дня, особливо перед їжею.



**Чорний шоколад
корисніший
за молочний**



Чорний шоколад містить більше антиоксидантів, какао і менше цукру, ніж молочний, що робить його кращим вибором.

Лайфхак

Обирай чорний шоколад із високим вмістом какао (70% і більше).
Це корисний варіант для перекусу або підзарядки енергією під час навчання чи занять спортом.



**Споживання білка після
тренування допомагає
нарощувати м'язи**



Білок допомагає відновленню м'язів і є основним компонентом для побудови м'язових волокон після фізичних навантажень.

Лайфхак

Після тренування з'їж щось багате на білок: наприклад, грецький йогурт, яйця або запечену курятину.



**Клітковина допомагає
контролювати вагу**



Клітковина сприяє тривалому відчуттю ситості й допомагає контролювати вагу, забезпечуючи баланс рівня цукру та холестерину в крові.

Лайфхак

Включи в свій сніданок продукти з клітковиною: цільнозернові каші, горіхи, овочі та фрукти.

Це допоможе довше почуватися ситим протягом дня та уникнути зайвих перекусів.