**СПАСИБО, за покупку системы питания КРИОДИЕТА!**



Все блюда КРИОДИЕТА поставляются полностью готовыми, в замороженном виде. Способы приготовления наших блюд просты и не займут у вас много времени. Соблюдайте условия хранения -ХРАНИТЬ В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ.

**Десерты НЕ разогревать**, разморозить при комнатной температуре в течение 2 часов.

**Блюда в ЛОТКАХ** . Предварительно блюдо не размораживать. Приоткрыть защитную пленку лотка или проколоть в нескольких местах. Разогреть в СВЧ печи при максимальной мощности 3-4 минуты. При необходимости, подогреть ещё до желаемой температуры.

**Блюда в СТАКАНАХ.** Предварительно блюдо не размораживать. **Полностью удалить фольгу.** Разогреть в СВЧ печи при максимальной мощности 2 минуты, перемешать. При необходимости, подогреть ещё до желаемой температуры.

При отсутствии СВЧ, блюда из лотков, можно переложить в сковороду и разогреть на медленном огне, при необходимости добавив немного воды, блюда в стаканах в кастрюльке с горячей водой. А так же использовать другие методы, переложив блюда в соответствующую посуду.

**Соблюдайте режим питания в течении дня** питаясь регулярно и в одно и то же время.

Например: завтрак — 7:00, второй завтрак — 10:00, обед — 13.00, десерт — 16.00,

ужин — 19.00 .Разработайте свой график под особенности вашего дня,

главное регулярность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Суточная потребность в воде в литрах | | | |
| Ваш вес кг | Физическая активность | | |
| низкая | средняя | высокая |
| 50 | 1,55 | 2,00 | 2,30 |
| 60 | 1,85 | 2,30 | 2,65 |
| 70 | 2,20 | 2,55 | 3,00 |
| 80 | 2,50 | 2,95 | 3,30 |
| 90 | 2,80 | 3,30 | 3,60 |
| 100 | 3,10 | 3,60 | 3,90 |

**Соблюдайте питьевой режим это важно,** недостаток жидкости, как и её избыток, может сказаться на вашем организме, следуйте рекомендациям своего врача. В среднем , потребность в воде, можно посмотреть ниже в таблице. Подробнее о потреблении воды и её учете можете посмотреть на нашем сайте криодиета.рф

Воду можно принимать так же между приёмами пищи небольшими порциями примерно по 100мл., для уменьшения чувства голода.

**Внимание, диета содержит примерно 1000 Ккал в день**. Самостоятельно дневную норму с учётом ваших целей, можно примерно посчитать при помощи калькуляторов и статей с инструкциями на сайте криодиета.рф.

Дневную калорийность нужно увеличивать добавляя к нашему питанию:

Свежие и отварные овощи (возможно так да в виде салатов).

Фрукты (яблоки, цитрусовые, бананы, гранаты), Орехи

Молочные продукты (молоко, творог, кефир)

Если употребляете хлеб, то хлеб ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ

ВНИМАТЕЛЬНО УЧИТЫВАЙТЕ КАЛОРИЙНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОБАВОК, ЧТОБЫ НЕ ПРЕВЫСИТЬ РАСЧЁТНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ С УЧЁТОМ ОГРАНИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! Ваша КРИОДИЕТА.**