ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

👎 Кето-диета без интервального голодания или интервальное голодание без кето.

👍 Нужно практиковать их одновременно, чтобы снизить инсулин, уменьшить побочные эффекты, дискомфорт при кето-адаптации, ускорить результаты.

👎 Есть, когда не голодны.

👍 Не нужно есть без голода, так как после еды растет инсулин, падает сахар и появляется голод. Нужно есть 3 раза без перекусов, потом два раза, постепенно сдвигая два приема пищи ближе друг к другу.

👎 Слишком мало или слишком много белка.

👍 Нужно есть 85-170 г белковых продуктов с каждым приемом пищи, чтобы не было всплесков инсулина или разрушения мышц.

👎 Не употреблять овощи.

👍 Нужно 7-10 стаканов овощного салата, чтобы получать фитонутриенты, микроэлементы.

👎 Кейл и шпинат без лимонного сока.

👍 В них есть оксалаты, которые могут превратиться в почечные камни. Нужно пить воду с яблочным уксусом и лимонным соком.

👎 Концентрировать внимание на весе, а не объеме талии.

👍 Нужно сосредоточиться на потерянных сантиметрах, а не на килограммах.

👎 Не принимать макро- и микроэлементы, витамины группы В.

👍 Добавки с ними очень нужны, особенно в переходный период.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Есть скрытые углеводы (в супах, панировке, соусах и т. д.).

Внимательно изучать состав блюд и этикетки готовых продуктов.

Беспокоиться при повышении холестерина.

Не нужно переживать из-за повышения, так как уровень холестерина растет, потому что он выходит из жировых клеток.

Сочетать белки (жиры) с сахаром, углеводами.

Есть белки и жиры с овощами.

Считать калории вместо контроля инсулина.

Сосредоточиться на снижении сахара и инсулина в крови.

Частично придерживаться кето и интервального голодания.

Нельзя употреблять больше 20-50 г углеводов в день, иначе система питания не сработает.

© **Официальное представительство Доктора Берга на русском языке.** Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.