

'ПОРТФЕЛЬНАЯ ДИЕТА'

Начало Работы и Ожидаемые Результаты

РАЗДЕЛ 1 - ПРИНЦИПЫ БАЗОВОЙ ДИЕТЫ

- Низкое содержание насыщенных жиров (<7% калорий)
- Низкое содержание холестерина (<200 мг/день)
- Высокое содержание фруктов и овощей (5-10 порций в день)
- Акцент на цельнозерновых продуктах
- Ограничение красного мяса, птицы, рыбы до ≤ 3 порций/неделю
- Фокус на растительной пище

РАЗДЕЛ 2 - КАК НАЧАТЬ



НАЧНИТЕ С ОДНОГО

Выберите один компонент для добавления в рацион. Даже один компонент приносит пользу!



ДОБАВЛЯЙТЕ ПОСТЕПЕННО

Добавляйте дополнительные компоненты по мере привыкания. Каждый добавляет больше снижения ЛПНП.



МАКСИМИЗИРУЙТЕ ПОЛЬЗУ

Объедините все четыре компонента для максимального снижения ЛПНП на 17-30%.

РАЗДЕЛ 3 - ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

СНИЖЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА ЛПНП



Примечание: Сравнимо со статинами раннего поколения!

РАЗДЕЛ 4 - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✓ Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 11-14%
- ✓ Улучшает общее здоровье сердца
- ✓ Обеспечивает основными питательными веществами
- ✓ Устойчивая и растительная
- ✓ Гибкая и адаптируемая
- ✓ Нет побочных эффектов

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД: Портфельная диета - это мощный подход к снижению ЛПНП с помощью питания, основанный на доказательствах. Вы можете начать с любого компонента и добавлять больше со временем. Поговорите с врачом или диетологом о включении Портфельной диеты в ваш план здоровья сердца.