

МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

За 10 хвилин

менше рішень

менше хаосу

більше життя

система харчування без стресу

Ти не лінивий!

Ти просто кожен день вирішуєш одне й те саме:
- що приготувати
- що купити
- чи замовити

(і в якийсь момент мозок просто втомлюється...)

І тоді:

- або їси що є
- або замовляєш щось випадкове
- або відкладаєш "на потім"

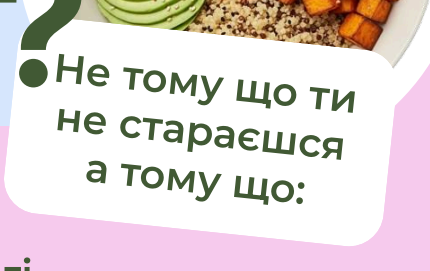


by @nourio.wellness

Чому не працює "правильне харчування"?

Не тому що ти не стараєшся а тому що:

- 1 Занадто складно. Ідеальні рецепти, довгі списки, "правильні" меню.
- 2 Занадто багато вибору, кожен день - нове рішення.
- 3 Очікування ідеалу, і якщо не ідеально - значить провал, і в результаті просто перестаєш це робити.



Що реально працює - не ідеальність, а система, яку легко повторювати.

прості страви

повторювані рішення

мінімум вибору

і головне

менше думати щодня.

by @nourio.wellness

02

додаток, який забирає найскладніше:

Тобі не потрібно починати з нуля



підбирає страви

рачує калорії

враховує те, що вже є вдома

формує список покупок

* як скласти меню на тиждень за 10 хвилин

- 1 Додай продукти, які вже є вдома. Додаток одразу покаже, що з цього можна приготувати.
- 2 Обери страви або залиш автоматичний варіант. Не потрібно переглядати сотні рецептів, є готові варіанти!
- 3 Отримай меню на тиждень, збалансоване, з уже порахованими калоріями.
- 4 Отримай список покупок, тільки те, чого не вистачає. Без зайвого.

тут і з'являється nourio



by @nourio.wellness

03

результат!

готовий план

зрозумілі рецепти

список покупок

і жодного "а що сьогодні приготувати?"

Чому це працює?

бо ти більше не:
- витрачаєш час на вибір
- рахуєш вручну
- забуваєш, що є вдома
- купуєш зайве

* Замість цього -

ти починаєш:
- використовувати те, що вже купив
- менше викидати продукти
- витрачати менше грошей
- їсти спокійніше



твій простий чек-лист

- додай продукти
- згенеруй меню
- перевір список покупок
- купи потрібне
- просто готуй

nourio

харчування яке не напружує

by @nourio.wellness

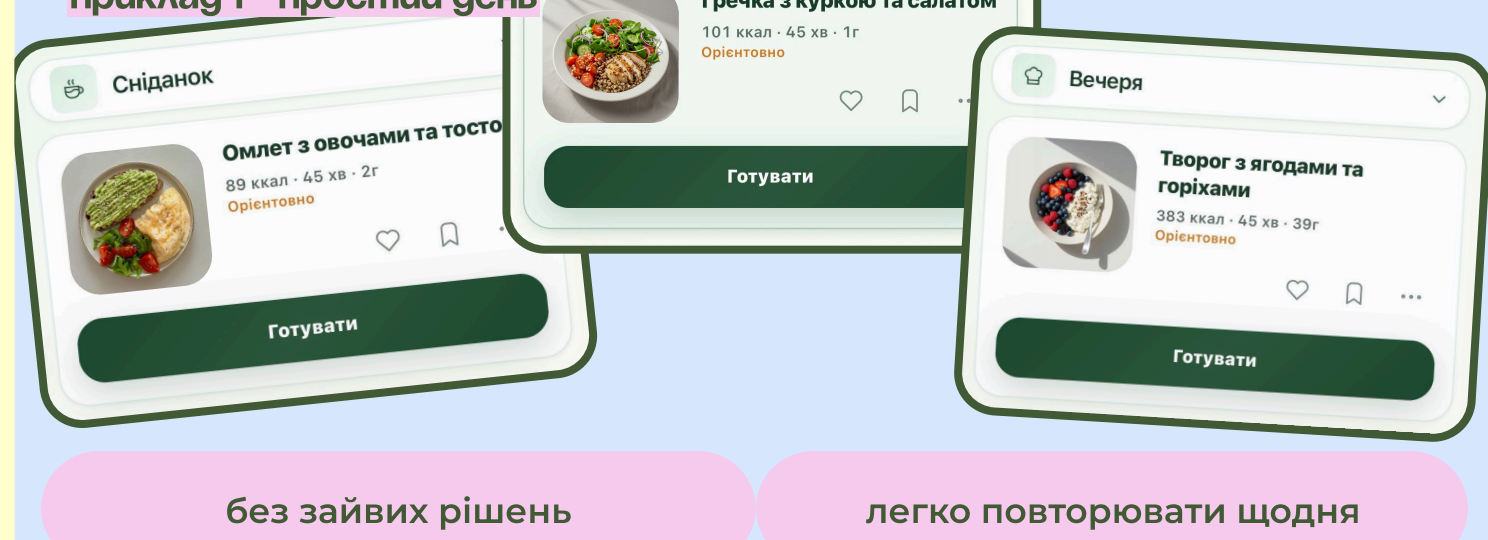
04

як виглядає меню з додатку

згенеровано за 10 секунд на основі твоїх продуктів і цілей



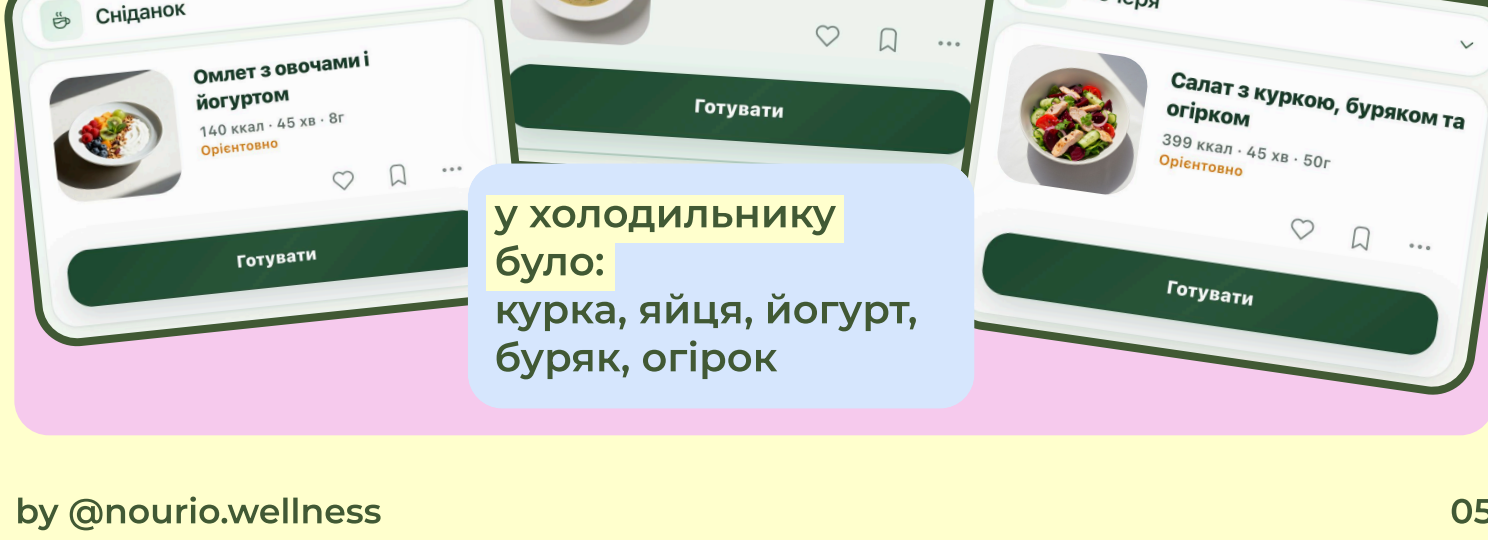
приклад 1 - простий день



без зайвих рішень

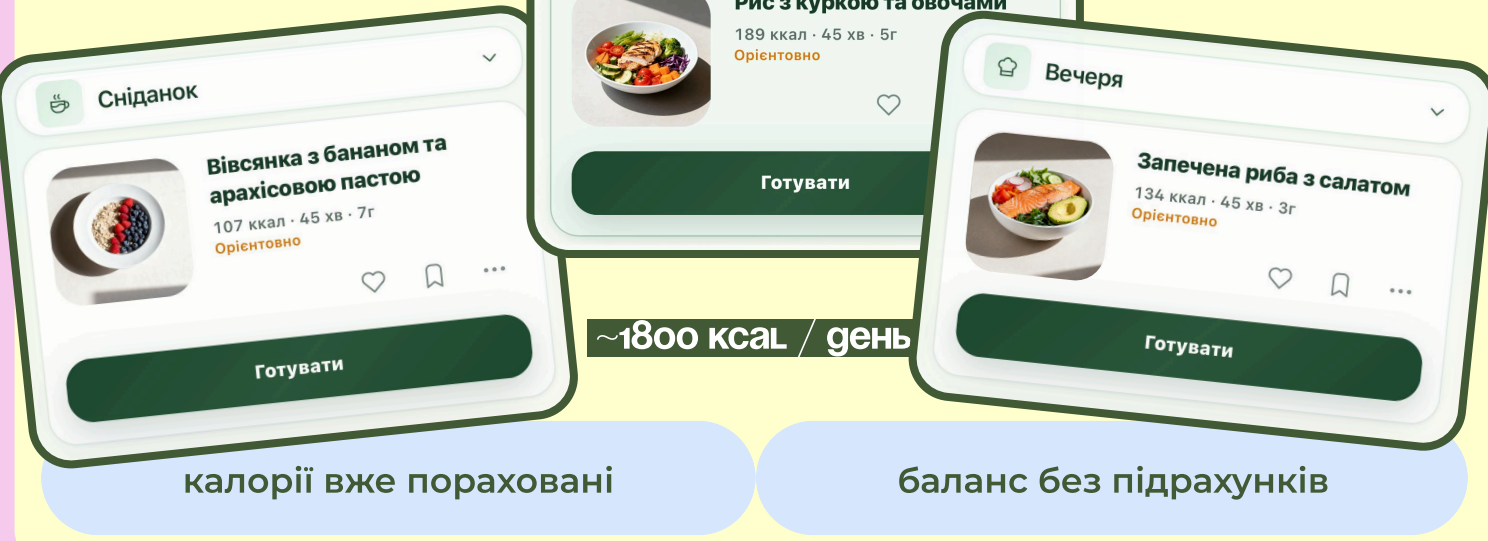
легко повторювати щодня

приклад 2 - з того що є вдома



у холодильнику було:
курка, яйця, йогурт, буряк, огірок

приклад 3 - збалансоване меню

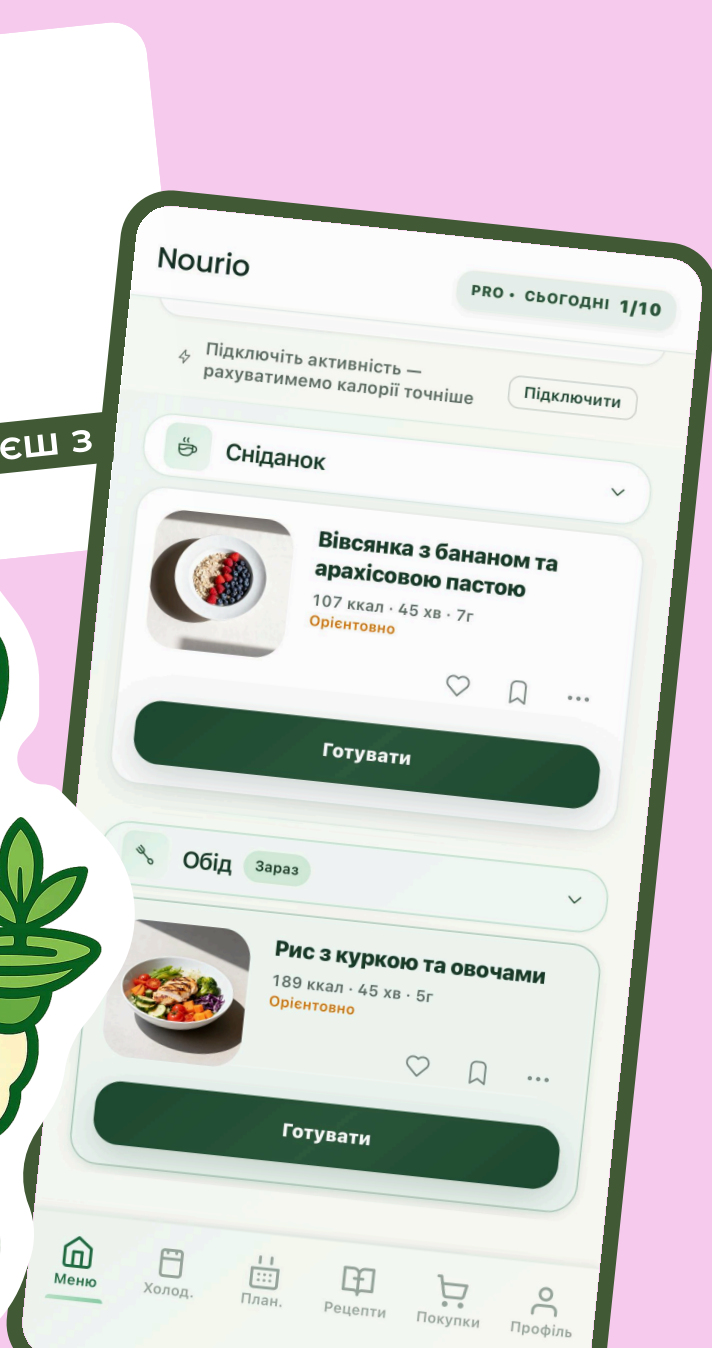


калорії вже пораховані

баланс без підрахунків

важливо

це не один варіант ти можеш:
- змінювати страви
- генерувати нові
- адаптувати під себе
Але більше не починаєш з нуля!



by @nourio.wellness

06