

Переход без срывов

Программа питания для Тани на 10 дней

Автор Наталья Луцевич (Health-коуч, психолог, нутрициолог)

Заметки, которые нужно перечитывать в течение 10 дней 😊

- Если кофе захотелось – только чёрный, смаковать, ощущать вкус (100-150 мл), продолжительность, не менее 20 мин
- Программа рассчитана на комфортное похудение за счёт жировой ткани, сохранение гормонального баланса (убирает общую усталость, плохой сон, проблемы с кожей и волосами, эмоциональный дисбаланс). Возвращает силы, функциональность и укрепляет общее здоровье. Ускоряет метаболизм и помогает генетике. Комфортно и навсегда снижает вес.
- Дополнительные условия - пить щелочную воду 1,5 - 2 литра в день. Дополнительно БАДы по личному усмотрению (основные включены в программу).
- 1) **Есть** небольшими порциями **до первой сытости** каждые 3 часа (но последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна). 2) Спать не меньше 7 часов в ночное время, не позднее 23:00 (недосып всегда компенсируется обильной сладкой и жирной едой на следующий день из-за дисбаланса гормонов сытости и голода). 3) **Пить чистую воду (два литра в день**, щелочная вода с лимоном, равными частями на протяжении всего дня). 4) **Не пропускай приемы пищи** (чтобы не было ошибок, носи еду с собой в ланчбоксе). Четкий режим программы - это здоровье на клеточном уровне.

Список продуктов для комбинирования (твой wish list для покупок в магазине)

Основа для зелёных салатов	зелень (петрушка, укроп, щавель, шпинат), все виды лиственного салата, огурцы, помидоры, сельдерей, побеги сои, стручки фасоли, лук, болгарский перец
Заправка для всех салатов	столовая ложка оливкового масла (далее ОМ) + 1,5 ст ложки натуральной горчицы, перец, соль и пряности по вкусу, или три ст ложки натурального йогурта с укропом и горчицей, томатный соус, льняное масло.
Овощи для гарниров	баклажаны, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, цукини, спаржа, кабачки, тыква, сырная морковь (можно замороженные покупать), квашеная капуста, авокадо
Источники углеводов + белки	запеченный в кожуре картофель, батат, свекла и морковь (тоже запеченные), гречневая крупа, булгур, чечевица, амарант, перловая крупа, овсяная крупа, чёрный рис, подсущенный ЦЗ хлеб, пшеничная крупа.
Источники белков	Яйцо, морская рыба и морепродукты, телятина, мясо птицы (курица, индейка), твёрдый сыр, творог 1,8%, тофу, нут, грибы, растительный протеин (хемп, из тыквенных семечек), урбеч конопли, кокосовая и миндальная мука, водоросли Вакаме, орехи (фундук, миндаль, кедровые – лучше жмых), семена чиа, тыквенные семечки, кунжутные семечки, растительное молоко, субпродукты.
Напитки	Минеральная вода (Нарзан или Есентуки 4), столовая питьевая вода, домашние лимонады без сахара, травяной чай, цикорий, кэрб, декаф, какао горький порошок (Золотой Ярлық) или какао масса,
Эфирные масла	DigestZen, лаванда, лимон, апельсин
Быстрые углеводы и клетчатка / Фрукты	Яблоки, груши, банан, изюм, финики, курага, хурма

День 1 - переходный

Лёгкая прогулка / или домашний комплекс упражнений	20-30 мин
8:00 Завтрак (углеводы + белок)	300 мл тёплой воды. 250 грамм гречневой каши + 1 яйцо. Горячий напиток без сахара, можно яблоко или груша.
14.00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	300 мл воды. Пиала зелёного салата (огурцы, помидоры, листья, заправка оливковое или льняное масло) + 300 грамм варёной красной чечевицы. Всего объём 500 мл.
18:00 Ужин (клетчатка + белок)	300 мл воды. Водоросли Вакаме 25 г в сухом виде (просто залить тёплой водой). Запечённая рыба 200 г + нарезка сырых овощей
22:00	Крепкий и здоровый сон.
<i>Рекомендации на 10 дней/ежедневно</i>	<ol style="list-style-type: none">Холодный душ после сна и вечером, начинать с 2 секунд – как завершение.Эфирное масло лимона – развести с БМ – на 5 мл БМ – 20 капель эфирного масла лимона – мазать наружно на печень + по 1-2 кап в воду перед едой 1-2 раза в день.Эфирное масло ДайджестЗен – развести на 5 мл БМ – 20 кап эфирного масла – наружно на весь живот 2-3 раза в день + в кишечную капсулу Зкап – 2 раза в день после еды.

День 2

8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)	Общий объём до 400 г. Порция овсяной каши 300 г + изюм 30 г + фундук 20 г. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.
Погреться и вывести продукты распада из организма	Силовая тренировка с разминкой 10 мин – 1 час
12:30 Перекус 1 (фрукт + молочный белок или орехи)	ЦЗ тост 70 г + твёрдый сыр 50 г. + зеленый салат + небольшой фрукт
15:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата + половина авокадо (заправка ОМ) + 300 г. булгур с шампиньонами + запечённая груша 150 г.
18.30 Ранний ужин	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата с льняными семечками (заправка на ОМ) + 200 г. тофу с паприкой (или творога 1,8%) с черникой (можно замороженную).
23.00	Крепкий и здоровый сон.

День 3

Лёгкая прогулка или комплекс упражнений дома	30-40 минут
8:00 Завтрак (углеводы + белок)	300 мл тёплой воды. Пиала киноа с кедровыми орехами (лучше жмых) 250 г + льняное масло. Горячий напиток без сахара.
14.00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	300 мл воды. Пиала зелёного салата из того, что есть (заправка сыроравленное масло), 150 белого мяса птицы + 200 г тушеных овощей (брокколи, цв капуста, зеленая фасоль). Горячий напиток без сахара.
18:00 Ужин (клетчатка + белок)	300 мл воды. 300 г тушеных овощей (не корнеплодов) + 30 тыквенных семечек. 100 г тофу или белого мяса птицы. Горячий напиток без сахара.
22:00	Крепкий и здоровый сон.

День 4

8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)	Общий объём 400 г. Порция овсяной каши 300 г + ложка мёда + яйцо на пару или варёное. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.
Погреться и вывести продукты распада из организма	Силовая тренировка с разминкой 10 мин – 1 час
12.30 Перекус 1 (фрукт + молочный белок или орехи)	Груша 300 г + миндаль 20 г + какао несладкий
15:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	Общий объем до 500 г. Пиала зеленого салата (вся зелень, листья салата, огурцы и помидоры + заправка Ол Масло + половина авокадо) + 400 г. вареной красной чечевицы с зеленью + печеное яблоко 150 г
18.30 Ранний ужин	Общий объем до 500 г. пиала зеленого салата с льняными семечками (заправка на ОМ) + 300 г. тушеных цуккини + 200 г запеченной рыбы или кальмары (2 раза залить горячей водой).
23.00	Крепкий и здоровый сон .

День 5

Лёгкая прогулка или комплекс упражнений дома	30-40 минут
8:00 Завтрак (углеводы + белок)	300 мл тёплой воды. Омлет из 2-х яиц + 200 г тушёных цуккини. Горячий напиток без сахара.
14.00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	300 мл воды. Пиала зелёного салата (заправка оливковое масло) + 250 г ЦЗ пасты из чечевицы с томатным соусом + 200 г квашенной капусты. Горячий напиток без сахара.
18:00 Ужин (клетчатка + белок)	300 мл воды. Пиала зелёного салата с половиной авокадо + 200 г тушёных овощей + 150 г запечённой индейки. Горячий напиток без сахара.
22:00	Крепкий и здоровый сон .

День 6

8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)	Общий объём до 400 г. Порция булгура 300 г + миндаль 30 г + 5 ягод чернослива. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.
Погреться и вывести продукты распада из организма	Силовая тренировка с разминкой 10 мин – 1 час
12.30 Перекус 1 (фрукт + молочный белок или орехи)	Смузи 200 мл кефира 1,8% + чия 10 г + банан
15:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата + половина авокадо (заправка ОМ) + 300 г. гречки с тушеноей телятиной. Горсть светлого изюма 30 г .
18.30 Ранний ужин	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата с кунжутными семечками 10 г (заправка на ОМ) + 300 г зеленой чечевицы с укропом в готовом виде.
23:00	Крепкий и здоровый сон .

День 7

Лёгкая прогулка или комплекс упражнений дома	30-40 минут
8:00 Завтрак (углеводы + белок)	300 мл тёплой воды. 200 г ферментированной пасты из зелёной гречки с лимоном и замороженной черникой (гречку залить тёплой водой на ночь, утром промыть блендером, взбить с ягодами, можно подогреть). Горячий напиток без сахара.
14.00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	300 мл воды. Овощной крем-суп брокколи или цветной капусты 250 г + 200 г гречневой каши с льняным маслом + белок мяса птицы 150 г. Горячий напиток без сахара.
18:00 Ужин (клетчатка + белок)	300 мл воды. Белковый омлет из 3-х яиц, приготовленный без жиров (на АП сковороде или на гриле). Какао без сахара.
22:00	

День 8

8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)	Общий объём до 400 г. ЦЗ тост 70 г + твёрдый сыр 50 г. + зеленый салат + средняя хурма. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.
Погреться и вывести продукты распада из организма	Силовая тренировка с разминкой 10 мин – 1 час
12.30 Перекус 1 (фрукт + молочный белок или орехи)	Смузи из растительного молока 200 мл + 20 г чии + половина банана.
15:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата + половина авокадо (заправка ОМ) + 300 г. печёных овощей (свекла/ батат/ морковь/ картофель) + 200 г субпродуктов тушенных. Горячий напиток без сахара.
18.30 Ранний ужин	Общий объем до 400 г. пиала зеленого салата с кунжутом (заправка на ОМ) + 300 г тушёных овощей (стручковая фасоль и брокколи). Горячий напиток без сахара.
23:00	Крепкий и здоровый сон .

День 9 (в этот день набрать не менее 10 000 шагов)

Лёгкая прогулка или комплекс упражнений дома	30-40 минут
8:00 Завтрак (углеводы + белок)	300 мл тёплой воды. Смузи из 300 мл из зелени? шпината + половина яблока + половина авокадо. Горячий напиток без сахара.
14.00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	300 мл воды. Пиала зелёного салата (заправка ОМ) + 250 г чёрного варёного риса с льняным маслом + 150 г морепродуктов микс. Горячий напиток без сахара.
18:00 Ужин (клетчатка + белок)	300 мл воды. 200 г варёной красной колотой чечевицы с льняным маслом и рубленной зеленью. Горячий напиток без сахара.
22:00	Крепкий и здоровый сон .

День 10

8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)	Общий объём до 400 г. Порция пшеничной каши 300 г + семечки 20 г + варёное яйцо. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.
Погреться и вывести продукты распада из организма	1 час любого кардио.
12.30 Перекус 1 (фрукт + молочный белок или орехи)	Смузи на соевом молоке 200 мл + чиа 20 г + груша.
15:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата (заправка ОМ) + 300 г. тушеных овощей (кабачки, баклажаны, свёкла или батат) + телятина на пару 150 г. Горячий напиток без сахара.
18.30 Ранний ужин	Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата (заправка ОМ) + 200 г. нута + тушёные цукини или баклажаны 200 г . Горячий напиток без сахара.
23:00	Крепкий и здоровый сон .