

# ЧЕК-ЛИСТ ПО ПИТАНИЮ



В этом гайде есть список продуктов и схема питания, ориентируясь на который форма тела станет качественнее, уже через 2 недели уменьшится объём талии и не только.

Это шпаргалка, которая поможет сделать форму тела жёстче, без лишней воды.



# СПИСОК ПРОДУКТОВ

## СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Крупы: рис, гречка, булгур, овсянка, кеноа, пти tim.

Изредка картофель в духовке, печенный (настоять и часто менять воду, чтобы вышел весь крахмал), макароны твердых сортов.



## БЕЛОК

Яйца, курица (исключительно филе, видимые жиры убираем!), индейка (филе), говядина (вырезка, постное место), морепродукты (кальмары, мидии, креветки, рыба (кроме Форель, Лосось, Семга )



## ПРОТЕИН

Безуглеводный и без сахара, изолят



# СПИСОК ПРОДУКТОВ



## КЛЕТЧАТКА

Любые зеленые овощи, растущие над землей, из красных ешьте только перец и помидор, но чуть-чуть.



## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Голубика, ежевика, смородина, клюква, брусника, крыжовник, клубника, яблоко зеленое, авокадо, грейпфрут, помело, свити, китайская груша, лимон.



## ПЕРЕЧЕНЬ ЗЕЛЁНЫХ

Например: кабачки, цуккини, огурцы с кожурой, фасоль стручковая, брюссельская капуста, листья салата, щавель, капуста китайская, белокачанная капуста, сельдерей и тд.



## ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ (НАСЫЩЕННЫЕ)

Оливковое масло, льняное масло, кокосовое масло, кунжутное масло, орехи (миндаль, кешью, фундук), витамины Омега 3, авокадо. Кунжут добавляйте во все салаты (очень богат кальцием).



# СХЕМА ПИТАНИЯ

## 7.00 ЗАВТРАК

Яйцо (белок )  
Овсянка (угли)  
или мюсли  
Орехи (жиры) или  
омега 3 (пару  
капсул)

## 11.30 ОБЕД

Рис (углеводы)  
Индейка (белок) +  
салат (клетчатка)  
Оливковое масло  
(жиры)

## 15.00 ВТОРОЙ ОБЕД

Угли + (белок +  
клетчатка) + жиры.  
Если нет времени  
поесть, выпей протеин

## 17.00 УЖИН

Овощи с мясом. В  
это время в крови  
резко падает  
сахар, ни тянет на  
вредности.  
Съешьте грейпфрут  
или батончик

## 20.00

Белок + клетчатка  
(смотри список  
продуктов)

## 22.00

Легкий салат с  
зелёными овощами  
или протеин

# ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ В ТЕЛЕ ЕСЛИ НА 2 НЕДЕЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРОВ?

1. У вас пропадёт аппетит к сахару. Я отношу сюда все продукты, содержащие сахар (обычно это мучное, конфеты, шоколадки и даже фрукты. Во фруктах фруктозы много, фруктоза = сахар).
2. У вас уменьшится голод. Уровень сахара в крови нормализуется. Тело не считает сахар полезным, когда вы отказываетесь от сахаров, тело начинает приходить в норму.
3. Меньше усталости, особенно после еды. Если вы регулярно (как 99% населения) употребляете сахар, то будете чувствовать усталость. Замечали, что поели и сразу в сон клонит? Усталость мозга вызывает именно сахар, но теперь исключив сахар, вы можете бодрствовать.





4. В первую неделю из вас выйдет очень много воды, а потом выводиться будет только жир. Вы удивитесь сколько жидкости в вас было. Некоторые за неделю теряют около 6 кг! Размер талии начнёт уменьшаться. Размер живота и талии указывает на то, что вы слишком много употребляете сахара.
5. Улучшение настроения. Если до этого вы были ворчливы и угрюмы, то вы станете гораздо спокойнее. Повысятся умственные способности, улучшится концентрация, вы будете более внимательными.
6. Кожа будет выглядеть намного лучше. Уменьшатся высыпания, кожа будет сиять. У вас уменьшатся воспаления внутри сосудов, это поможет избежать образования закупорок и снизит риск инсульта и сердечного приступа.

**Первые три дня будет сложно держаться, захочется сорваться. Но главное кормить себя правильной едой, чтобы не тянуло на неправильную.**



# ПОЧЕМУ ВЕС СТОИТ?

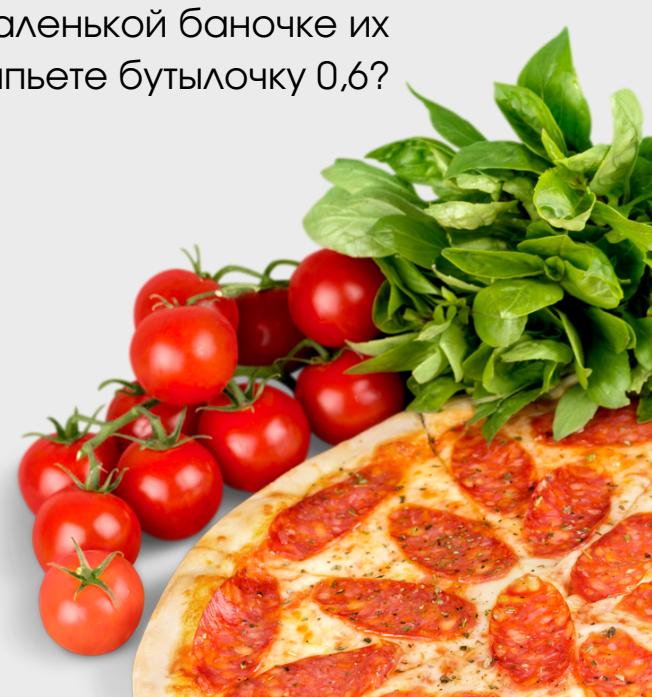
Вы не учитываете микроперекусы. Откусили печеньку; заскинули в рот парочку орешков; заправляли салат и облизали ложку или попробовали что-то во время готовки; доели за ребёнком и тд. Таким образом за день может набегать до 200-250 лишних ккал!

Вы неправильно учитываете кбжу продуктов. Всегда считаем сырой/сухой вес.

Вы всё измеряете "на глазок".

Окей, в случае с овощами это ёщё как-то может прокатить. Но, например, ложки арахисовой пасты с горкой и без могут разниться аж на 120ккал.

Вы игнорируете жидкие калории. Соки, газировки, молоко, любой кофе, кроме обычного чёрного. В 100мл фанты "всего 48ккал", но в самой маленькой баночке их будет уже больше 150! А если вы выпьете бутылочку 0,6?



# ПОЧЕМУ ВЕС СТОИТ?



Вы тратите меньше калорий, чем потребляете. Обычно это происходит из-за низкой повседневной активности. Вы мало ходите пешком: предпочитаете транспорт прогулкам, а лифты лестницам. У вас нет собаки, а ваша работа сидячая.

Вы не учитываете скрытые калории (которые сложно подсчитать). Чаще всего их источником бывает фастфуд или полуфабрикаты.

Вы считаете, что самое главное - это "правильность" продуктов, не взирая на их количество.

Это в корне неверно. Даже от гречки с курицей можно поправляться, если вы съедаете их на большее количество калорий, чем тратите.

Вы ожидаете от режима молниеносных результатов. Не похудели за неделю - всё, диета не работает вы меняете её на другую, а через неделю на следующую...Вы просто не даёте режиму возможности действовать!



# ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕТКА

- 1. Пить** нужно и можно в любое время, когда вам захочется. Чай и кофе не считается, но тоже можно. Если вы чай и кофе потребляете больше, чем воду, то не ждите улучшения формы.
- 2. Частые приемы пищи** (4-6 в день) приветствуются. Перед сном можно поесть, если еда не мешает вам спокойно уснуть. Какой должен быть последний прием пищи? Это исключительно белок с овощами, либо выпейте протеин.
- 3. Бады и витамины** играют важную роль в обмене веществ. Например для усвоения белка вам потребуется витамины группы В. Эти витамины транспортируют их в нужные места (в мышцы). Без Омега 3 вы также не обойдетесь. Это полезные жиры, которых так мало в нашем рационе из еды
- 4. Кардио тренировка** минимум 3 раза в неделю по 60 мин. Кардио улучшает сердечно-сосудистую систему и придает заряд и бодрость на весь день! Утреннее кардио натощак увеличивает результат в два раза.
- 5. Здоровый полноценный сон (6-7 часов)**  
Пока вы спите - ваш организм тратит калории. Ложитесь раньше. Жир начинает гореть с 23:00 до 02:00  
После пробуждения - завтрак, самый калорийный приём пищи.