

чек лист по питанию



@nastassia\_minkina

ЧТО-ТО ИЗ  
НАПИСАННОГО ТЫ  
МОЖЕШЬ ЗНАТЬ.



Я КОНСУЛЬТИРОВАЛАСЬ С  
РАЗНЫМИ ВРАЧАМИ И  
КАЖДЫЙ  
РЕКОМЕНДОВАЛ РАЗНЫЕ  
ТЕХНИКИ

ОТСЕИВАЛА ТУ  
ИНФОРМАЦИЮ,  
КОТОРАЯ НЕ ПОМОГАЛА  
ИМЕННО МНЕ

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕМ,  
ЧТО МНЕ ПОМОГЛО  
ВЫБРАТЬСЯ ИЗ  
АНОРЕСИИ И ЧЕГО Я  
ПРИДЕРЖИВАЮСЬ ДО  
СИХ ПОР

ПОЭТОМУ НЕ ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ  
УНИКАЛЬНА. НО ВСЯ ДОСТОВЕРНА!

# НАВИГАЦИЯ

- ПО КАКОМУ ПРИНЦИПУ Я ПИТАЮСЬ
- ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ
- МАКРОНУТРИЕНТЫ
- СООТНОШЕНИЕ БЖУ
- ИЗ ЧЕГО ЛУЧШЕ БРАТЬ БЖУ
- ПРАВИЛА БАЛАНСА
- 3 ГУНЫ В ПИТАНИИ
- КАКОЙ СПОСОБ ВЫБРАТЬ
- С ЧЕГО НАЧАТЬ
- ПРАКТИКА

ПО КАКОМУ  
ПРИНЦИПУ Я  
ПИТАЮСЬ



## 2 ЛЮБИМЫХ СПОСОБА

■ ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ

■ ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

СОВСЕМ НЕДАВНО ПЕРЕШЛА НА  
ИНТУИТИВНОЕ. ВО ВРЕМЯ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛА  
ТОЛЬКО ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ.

ОБА СПОСОБА ПО РАЗНОМУ ХОРОШИ.  
НО ИХ ЛУЧШЕ НЕ СОЧЕТАТЬ.. ЭТО  
ОЧЕНЬ НЕУДОБНО И МНОГО НЮАНСОВ  
НУЖНО ДЕРЖАТЬ В ГОЛОВЕ.

@nastassia\_minkina



ОСНОВНЫЕ  
ТЕРМИНЫ

■ **КАЛОРИИ** — ЭТО ЕДИНИЦЫ ЭНЕРГИИ, ПОСТУПАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМ. ОДНА ТЫСЯЧА КАЛОРИЙ НАЗЫВАЕТСЯ КИЛОКАЛОРИЕЙ.

■ **КАЛОРИИ ПОДДЕРЖАНИЯ** — ЭТО КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В СУТКИ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА ВАШЕГО ОРГАНИЗМА НЕИЗМЕННЫМ.

■ **ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ** — ЭТО МЕНЬШЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВАШЕГО ВЕСА.

■ **ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ** — ЭТО БОЛЬШЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВАШЕГО ВЕСА

@nastassia\_minkina

■ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ (МЕТАБОЛИЗМ)- ЭТО ВСЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ. ГЛОБАЛЬНО ДЕЛЯТСЯ НА ДВА ТИПА:

- АНАБОЛИЗМ - ПРОЦЕСС ПОСТРОЕНИЯ НОВЫХ ТКАНЕЙ И СТРУКТУР ОРГАНИЗМА
- КАТАБОЛИЗМ - ПРОЦЕСС ИХ РАЗРУШЕНИЯ

■ **МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ** — ЭТО ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ИЗ-ЗА ИЗМЕНЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВЫ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ХУДЕЛИ, А ПОТОМ ОСТАНОВИЛИ ПРОЦЕСС.

■ **ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ:**  
**ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ**  
**СЛАБОСТЬ**  
**МЕДЛЕННАЯ РЕАКЦИЯ**

**БЕЗОПАСНАЯ СКОРОСТЬ ПОХУДЕНИЯ — НЕ БОЛЬШЕ 1% ОТ МАССЫ ТЕЛА В НЕДЕЛЮ. ТО ЕСТЬ ЕСЛИ ВЫ ВЕСИТЕ 60 КГ — НЕ БОЛЬШЕ 600 ГРАММОВ В НЕДЕЛЮ. ЕСЛИ ВЫ ТЕРЯЕТЕ БОЛЬШЕ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОТЕРЯ МОЖЕТ БЫТЬ ЗА СЧЕТ МЫШЦ.**

@nastassia\_minkina



МАКРОНУТРИЕНТЫ

- **БЕЛКИ:** 1 г = 4 калории
- **УГЛЕВОДЫ:** 1 г = 4 калории
- **ЖИРЫ:** 1 г = 9 калорий
- **КЛЕТЧАТКА:** 1 г = 0-2 калории
- **АЛКОГОЛЬ:** 1 г = 7 калорий

### ■ **БЕЛОК (ПРОТЕИН)**

ГЛАВНЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАШИХ МЫШЦ. НО ПРОТЕИН НЕ ТОЛЬКО РАСТИТ МЫШЦЫ. НА ДЕФИЦИТЕ КАЛОРИЙ ОН ОТВЕЧАЕТ ЗА СНИЖЕНИЕ ПРОЦЕНТА ПОДКОЖНОГО ЖИРА.

### ■ **УГЛЕВОДЫ**

ОРГАНИЗМ УМЕЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ ИХ ИЗ БЕЛКОВ И ЖИРОВ. ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ. ОНИ СЛУЖАТ ВАМ ТОПЛИВОМ.

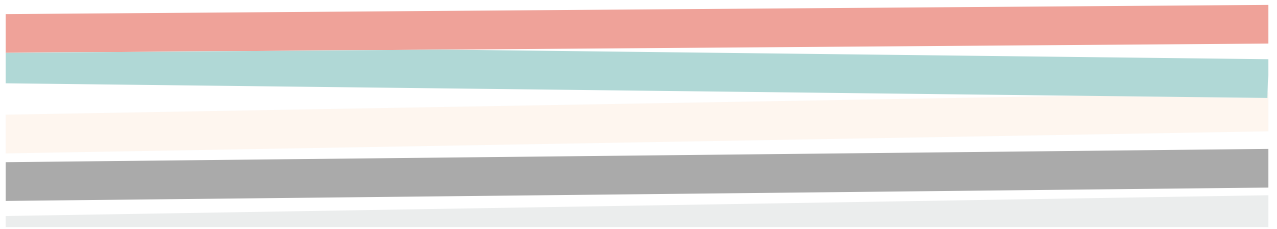
### ■ **ЖИРЫ**

НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО УРОВНЯ СЕКРЕЦИИ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. ОТРИЦАТЕЛЬНО НА СЕКРЕЦИЮ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ ВЛИЯЕТ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ЖИРОВ НИЖЕ 20% ОТ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ.

@nastassia\_minkina

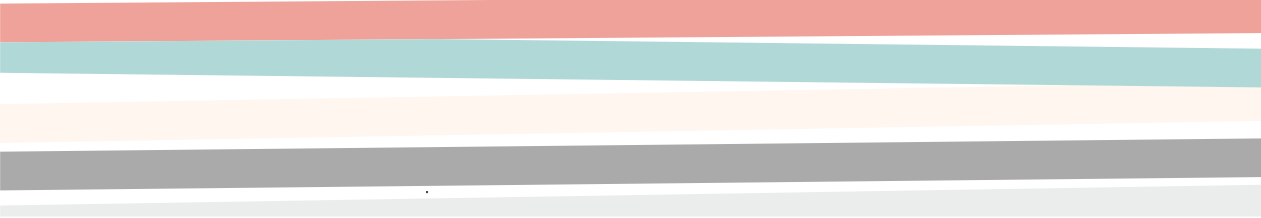
■ **КЛЕТЧАТКА (нерастворимые углеводы)**  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МАКРОЭЛЕМЕНТ.  
НЕКОТОРЫЕ УЧЕБНИКИ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО  
КЛЕТЧАТКА КАЛОРИЙНОСТИ НЕ ДАЕТ,  
ПОСКОЛЬКУ НЕ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ.

■ **АЛКОГОЛЬ**  
МАЛЫЕ И УМЕРЕННЫЕ ДОЗЫ НЕ НАНЕСУТ  
КОМПОЗИЦИИ ВАШЕГО ТЕЛА СУЩЕСТВЕННОГО  
УРОНА. ЛЮБЫЕ ДОЗИРОВКИ АЛКОГОЛЯ ЛЕГКО  
БЛОКИРУЮТ БЕЛКОВЫЙ СИНТЕЗ И ОКИСЛЕНИЕ  
ЖИРОВ., ПОЭТОМУ ПОКА АЛКОГОЛЬ НАХОДИТСЯ  
В ВАС, ВЫ НЕ ХУДЕЕТЕ И НЕ НАБИРАЕТЕ  
МЫШЕЧНУЮ МАССУ.

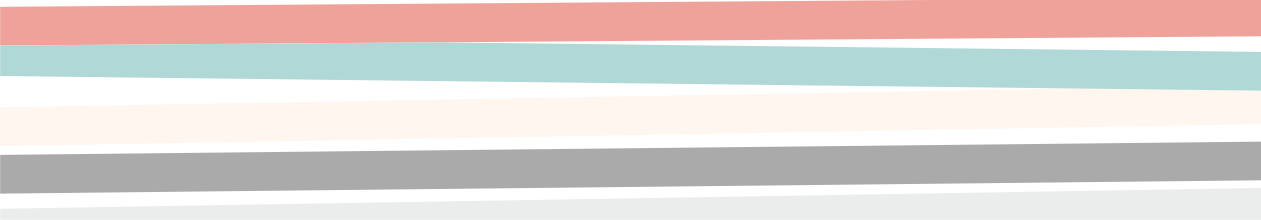


@nastassia\_minkina

COOTHOMEHIVE  
Bany



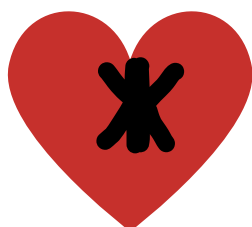
БЕЛОК-ЗГР НА КГ ВЕСА  
+  
ЛЮБОЕ КОМФОРТНОЕ ДЛЯ  
ВАС СООТНОШЕНИЕ  
УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ



@nastassia\_winkina



ВЗ  
ЧЕГО АУДИО  
БРАТЪ ONLY



мясо

рыба

птица

яйца

бобовые

рыба

авокадо

орехи

оливки

масла

овоцы

фрукты

крупы

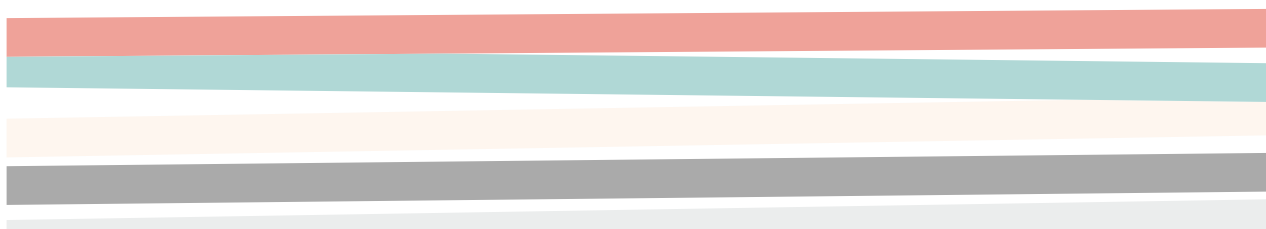
мёд

хлеб

@nastassia\_minkina

ТІРАЖУНА БАЛАНКА



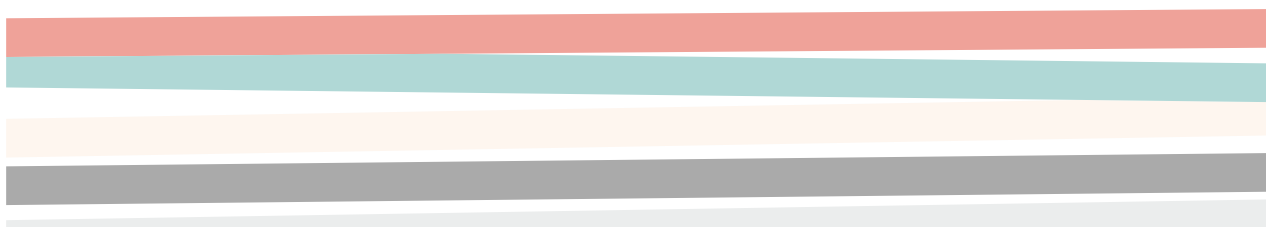


■ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛ-ВО БЕЛКОВ,  
ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ИЗ ПОЛЕЗНЫХ  
ИСТОЧНИКОВ

■ 70% ОБЫЧНОЙ ЕДЫ И 30% ВРЕДНОЙ

■ ВОДНЫЙ БАЛАНС

■ БАЛАНС НУТРИЕНТОВ



@nastassia\_minkina



3. ЗУНЬ (КАЧЕСТВА)  
В ПИТАНИИ



# НЕВЕЖЕСТВО

- Нет понимания что мне нужно и в каком количестве
- Всё равно что есть. Хоть рыбу с молоком, главное погубствовать сытость.

@nastassia\_minkina

2

## СТРАСТЬ

- Забота о том, что ешь.

- Преследование определённой цели.

Например: Сбросить 10 кг, стать веганом.

@nastassia\_minkina

3

## ПИТАНИЕ В БЛАГОСТИ

- Не преследуют цель,  
слушают свой  
организм.
- У таких людей нет  
проблем с лишним  
весом и своими  
желаниями.

@nastassia\_winkina



КАКОЙ СПОСОБ  
ВЫБРАТЬ

## ВЫБИРАЕМ 3 ГУНУ

- 1 Такие люди чаще всего не осознаны во всех своих решениях и приносят себе только вред.
- 2 Все диеты построены на этой практике. Да, результата добьёмся быстро, но также быстро, как и потеряем его.
- 3 Лучший и самый эффективный вариант, закреплённый вегным результатом.

@nastassia\_minkina

CHEZO HAMATB



1

Пробуй новую еду.

2

Постепенно заменяй  
нежеланную еду желанной.

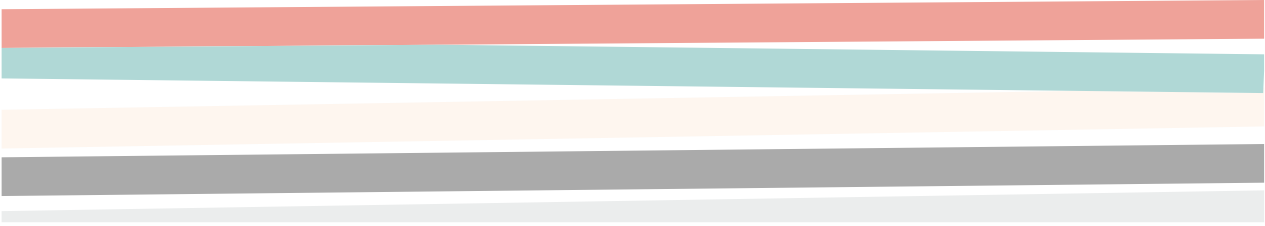
3

Не делай это за 1 день.  
Строй прочный фундамент.

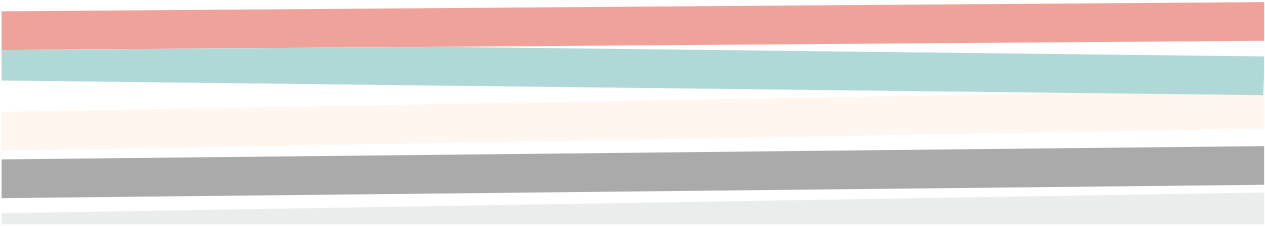
@nastassia\_minkina

PIRAKTUKA

# СОЗДАЙ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



В заметках телефона,  
блэкторе, тетради...



Раздели его на несколько  
граф: пища-время-какие  
чувства я испытываю после-  
в какой момент я её  
употребил.

@nastassia\_minkina

ПРИМЕР

Овсяная пегенька-10:00-не  
наелась-сидела в телефоне

Этот приём поможет  
быстрее найти связь со  
своим организмом.

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!

@nastassia\_minkina