

Слайд 1:

Нутрициолог 12 лет изучал людей, которые НЕ завтракают белком — метаболизм вёл себя СТРАННО (результат перевернул диетологию):

Слайд 2:

1. Без белка на завтрак метаболизм замедляется на 30% до конца дня — даже если потом есть белок.

Утром организм решает: какой режим включить на день.

Углеводный завтрак = сигнал "еды мало, экономим энергию".

Овсянка, тосты, фрукты — организм воспринимает как голод.
Включает режим сохранения жира.

И даже если в обед съешь стейк — метаболизм уже заторможен.
Первый приём пищи программирует весь день.

Слайд 3:

2. Люди без белкового завтрака съедают на 440 калорий БОЛЬШЕ за день — и не замечают.

Углеводы на завтрак = инсулиновые качели.
Сахар взлетел-упал, через час снова голод.

Перекусы, печенье с кофе, "что-нибудь пожевать".
К вечеру набегает лишние 440 калорий.

За год это +20 кг чистого жира.
И всё из-за "полезной" овсянки на воде по утрам.

Слайд 4:

3. Шокирующее открытие: мышцы начинают "съедать себя" уже через 3 часа после углеводного завтрака.

Организм не получил белок утром — начинает искать его внутри.
Разбирает собственные мышцы на аминокислоты.

Ты думаешь, что худеешь. Весы показывают минус.

Но уходят мышцы, а жир остаётся.

Через год — вес тот же, но тело дряблое.
Метаболизм убит. Всё из-за отсутствия утренних яиц.

Слайд 5:

4. Грелин (гормон голода) у "безбелковых" завтракающих выше на 67% весь день.

Съел кашу в 8 утра — грелин подскочил к 10.
Съел яйца — грелин спокоен до 14:00.

Разница — 4 часа сытости.
Белковый завтрак = естественное подавление аппетита.

Люди на белковом завтраке даже ЗАБЫВАЮТ поесть.
А "овсяночники" смотрят на часы: "Когда же обед?".

Слайд 6:

5. Кортизол без утреннего белка остаётся повышенным до вечера — организм в стрессе.

Белок утром = сигнал "всё хорошо, еда есть, опасности нет".
Кортизол снижается, стресс уходит.

Углеводы утром = "Мясо не поймали! Голод! Опасность!".
Кортизол весь день высокий.

Результат: тревожность, раздражительность, тяга к сладкому.
И накопление жира на животе — кортизоловый живот.

Слайд 7:

6. Термогенез (сжигание калорий) от белкового завтрака длится 8 часов, от углеводного — 2 часа.

На переваривание белка тратится 30% его калорийности.
Съел 300 калорий яиц — 100 сгорело на их усвоение.

На углеводы тратится 5%.

Съел 300 калорий овсянки — сгорело 15.

Разница — 85 калорий за завтрак.
За год — минус 4 кг жира просто от смены завтрака.

Слайд 8:

7. Самое важное открытие: 30 грамм белка в первые 30 минут после пробуждения = молодость.

Запускается синтез коллагена на весь день.
Активируется гормон роста (даже днём).
Включается аутофагия — очистка клеток.

Кожа подтягивается, морщины разглаживаются, энергия растёт.
Не от дорогих кремов. От банальных яиц на завтрак.

А те, кто завтракает круассаном — стареют в 2 раза быстрее.

Слайд 9:

!! Напиши "здоровье" в комменты

расскажу идеальную формулу белкового завтрака — что, сколько и в какой последовательности есть, чтобы разогнать метаболизм на 40%