

Привет! И так, давай разберемся, почему же ты не худеешь?

Главное правило – похудеть можно только за счет дефицита калорийности.  
Он создается питанием или физической активностью.

1. Люди склонны преувеличивать потраченные калории. Ты точно двигаешься много или тебе только кажется? Кстати, речь не о силовых тренировках. Они мало помогают худеть. Нужна бытовая активность, которая собирается из мелочей.

2. Обратное прошлому пункту: люди склонны занижать поступающие калории. Тут нужен точный учет по калькулятору калорий. Не считаешь калории? А как ты тогда знаешь точно, сколько съел? Интуиция почти всегда подводит. У всех людей понятия «мало» и «много» разные.

3. Неправильный расчет суточной калорийности. Сейчас существует множество формул, программ и калькуляторов: новичку сложно разобраться самостоятельно. Здесь можно изначально посчитать больше, чем нужно для похудения. Или похудеть, а калорийность не пересчитать (хотя собственный вес стал меньше).

4. Ошибки в данных калькуляторов калорий. А ты взвешиваешь в сыром или сухом виде? А заносишь? Помимо этого, в занесенном кем-то продукте может быть ошибка. Первое время лучше сверять с упаковкой: там всегда указана калорийность продукта.

5. Ты питаешься только натуральными продуктами, а все равно не худеешь? Это распространенное заблуждение. Натуральные продукты тоже содержат в себе калории и их можно переедать.

6. Скрытые калории, о которых ты не подозреваешь: сахар, молоко в напитках (средний капучино из Макдоналдса содержит 123 ккал), заправки, мелкие перекусы, готовка на масле, доесть за ребенком и дегустация во время приготовления. Так можно легко набрать 500+ ккал сверху.



Кешью 10 г – 58 ккал



Мёд ст. л. – 64 ккал

**Итого: 268 ккал**

И так

несколько раз

за день



Капучино 250 мл – 74 ккал



Курага 30 г - 72 ккал



7. Можно просто забыть, что ел что-то и не посчитать! Так тоже бывает.

8. Всю неделю держишь строгий дефицит, а в выходные срываешься? Тогда все усилия за неделю могут нивелироваться за день, и суммарно ты получишь еще и избыток калорий.

9. Пьешь мало воды/ешь много или недостаточно соли. Проще говоря, твои объемы не уменьшаются из-за отеков. При малом употреблении соли они тоже бывают, ее нельзя совсем исключать.

Помни: если ты все делаешь правильно и не худеешь, значит, тебе только кажется, что ты все делаешь правильно. Дело в мелочах. В нашей школе мы учимся учитывать все нюансы и подстраивать систему питания под свой ритм жизни, а не жизнь подчинять еде. Ты не должен исключать любимые продукты, пить какие-то специальные добавки, питаться по часам 6 раз в день и ходить в гости с контейнерами. Все гораздо проще. Нужно только один раз научиться. Это не программа питания на неделю, а знания, которые остаются с тобой навсегда.

Мы разбираем подробно каждый пункт и следующие темы

1. Популярные диеты и принцип их работы, почему эффект только временный;
2. На что тратятся калории;
3. Как происходит похудение/набор? В чем измеряется энергия;
4. Как посчитать калории именно тебе, на что стоит обратить внимание;
5. Белки, жиры, углеводы. Что это такое и где брать?
6. Существует ли «ускоренный» или «замедленный» обмен веществ. Разница аппетита, адаптация к диете.
7. Популярные мифы: аутофагия, углеводы после 16:00, холестерин, дробное питание.

И только научная информация из последних исследований.

**Записаться на обучение и ознакомиться с тарифами можно по кнопке на сайте или написать консультанту в WhatsApp/Viber/Telegram +79827147015**