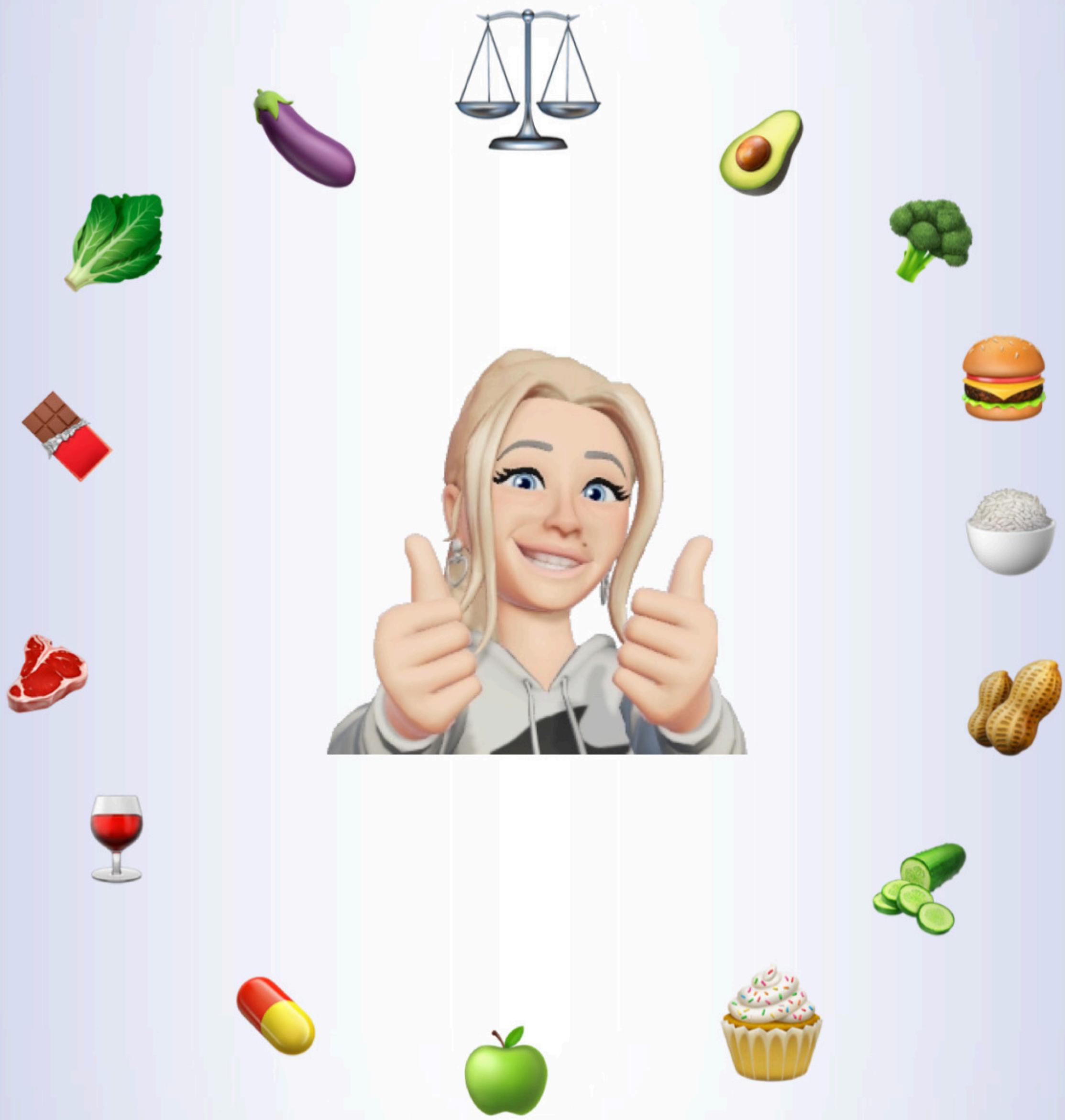


ПИТАНИЕ



ПИТАНИЕ

– это один из ключевых факторов, влияющих на физическую форму. От качества и количества потребляемой пищи будет зависеть то, как выглядит и ощущает себя ваше тело



80% результата делается на кухне



остальные 20% тренировочный комплекс



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ:

— Дефицит калорий:
если потреблять меньше калорий, чем тратить, будет происходить сброс веса

+ Профицит калорий:
если потреблять больше, чем тратишь, будет происходить набор веса

= *Если же мы потребляем равное количество калорий тому, сколько тратим, вес будет оставаться неизменным*

! Затрачиваем мы калории не только во
! время тренировок и другой
физической активности

Первоначально стоит наш **БАЗОВЫЙ** обмен веществ. Даже если вы находитесь без движения целый день, наш организм тратит калории на поддержание нашей жизнедеятельности (дыхание, работа мозга, сердцебиение и т.д). Это называется **базовым метаболизмом.**

Также у нас тратятся калории на переваривание и усвоение еды. Самыми энергозатратами для усвоения являются белки, а быстрее всего усваиваются жиры. Поэтому следим за достаточным количеством белка в рационе, если хотите иметь красивое тело.

С увеличением мышц в теле, наш базовый обмен увеличивается, так как организм тратит больше калорий на содержание мышечной массы.



Если мы не восполняем белок, то первыми нас покидают не жир, а именно мышцы. Поэтому если не хотите иметь дряблое тело и слабый метаболизм, работаем над увеличением мышечной массы



Затем мы расходуем энергию в течение дня, когда гуляем, совершаем какую-то работу, разговариваем, сидим за компьютером.

И остаются наши тренировки. Здесь количество расходуемых калорий зависит от интенсивности тренировки. Не переоценивайте энергозатратность на тренировках. За силовую тренировку в среднем можно потратить 150-400 калорий. Поэтому важно сохранять общую физическую активность в дни без тренировок.



**Что эффективнее для сжигания калорий-кардио.
или силовые?**

В МОМЕНТ КАРДИО ТРЕНИРОВКИ МЫ МОЖЕМ ПОТРАТИТЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ ЗА ЧАС, НЕЖЕЛИ НА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

НО

ПОСЛЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ОРГАНИЗМ ТРАТИТ МНОГО ЭНЕРГИИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ТО ЕСТЬ ДАЖЕ ЗАКОНЧИВ СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ, НАШ ОРГАНИЗМ ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТАТЬ И ТРАТИТЬ КАЛОРИИ.

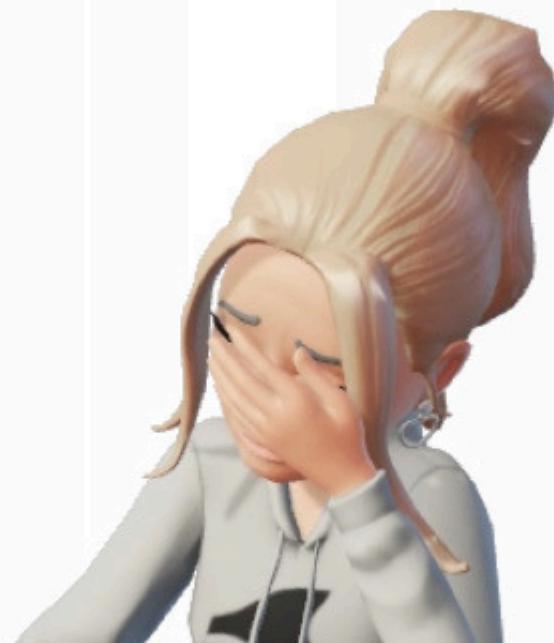
Поэтому, если смотреть в продолжительном времени

- СИЛОВЫЕ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ!

**Если ваша цель похудение:
лучше сочетать силовой и кардио тренинг**



**И даже лежа на диване можно худеть, если
вы потребляете меньше калорий, чем
затрачивает организм на элементарную
жизнедеятельность**



**Но в таком похудении нет ничего
привлекательного!**

ведь оно будет происходить в первую очередь за счет потери жидкости и распада мышечной ткани. В конечном итоге ни о какой упругости, рельефе, силе и красоте тела речи быть не может.



ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

Расчет калорий с помощью кухонных весов: отличный инструмент, который помогает контролировать и прогнозировать процессы в достижении результатов. Так мы четко можем отследить количество съеденного, общую калорийность и проанализировать ошибки.



У кого-то подсчет калорий вызывает панику и негатив, на этом этапе важно поменять к этому отношение и расценивать подсчет калорий как временную работу. Калории не нужно считать всю жизнь, но подсчет на коротком промежутке вашей жизни поможет сформировать пищевые привычки и достигнуть нужных вам результатов!



ЛАЙФХАК:

ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ О СЕБЕ КАК О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ НЕ МОЖЕТ ДЕРЖАТЬ ДИСЦИПЛИНУ И ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ.
ВМЕСТО ЭТОГО ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ СВОЕГО КРАСИВОГО ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ!

КАК РАССЧИТАТЬ НУЖНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ СВОЕГО РАЦИОНА?



Для начала вам нужно рассчитать свою суточную норму потребления пищи, это то, сколько калорий необходимо вашему организму для нормального функционирования

ЭТА ЦИФРА БУДЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ НЕ ТОЛЬКО ЗАТРАТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, НО И НА МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ФУНКЦИИ.

⚠️ По статистике опроса люди чаще занижают свое количество съеденного, и завышают свою активность, это связано с желанием казаться лучше или имеют неверное представление о своем питании и образе жизни, поэтому АДЕКВАТНО оценивайте свою физическую нагрузку, не ставьте слишком завышенную, если она таковой не является.

В противном случае ваша калорийность будет больше, чем вам необходимо для сброса веса. Если вы едите больше, чем можете потратить, организм откладывает лишние калории в виде жира.

❗️ Снижение вашей дневной активности может привести к набору веса, так как организм начинает тратить меньше калорий

**ДЛЯ РАСЧЕТА СВОЕЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ,
МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
КАЛЬКУЛЯТОРОМ, КОТОРЫМ Я С ВАМИ
ПОДЕЛЮСЬ ССЫЛКОЙ**

**вообще выбирайте формулу
«Миффлина-Сан Жеора»**



👉 ВАЖНО:

не завышайте свою активность и будьте честны с собой, в противном случае каллораж будет неправильно подобран под вас и результатов не будет

Минимум активности - вы лежите/сидите, дышите, никуда не выходите

Легкая - до 5.000 шагов, сидячая работа, тренировки по растяжке

Средняя - около трех-четырех тренировок в неделю, 8.000-10.000 шагов и бытовая активность

Высокая - около 5 интенсивных тренировок, более 10.000 шагов день, много кардио, высокая бытовая активность

Экстремальная - проф спортсмены, высоко-интенсивные тренировки каждый день



ЕСЛИ ВАША ЦЕЛЬ ПОХУДЕНИЕ:

Для стройных девушек, которые хотят прийти к рельефу и сохранить и даже увеличить мышечную массу (с учетом силовых и нормы белка) подойдет дефицит 10%

То есть от полученной цифры вы вычитаете 10%

Для среднего телосложения/скинифэт подойдет дефицит 15-20%

То есть от полученной цифры вы вычитаете 15-20%

Для тех, у кого ожирение дефицит может составлять до 30% от вашей суточной нормы
То есть от полученной цифры вы вычитаете 20-30%

ЕСЛИ ВАША ЦЕЛЬ - НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



добавляете к своей
суточной норме 10%

ПРИМЕР:

Если на калькуляторе калорий получилось 1700 ккал, для похудения необходимо произвести следующий расчет:

$$1700 - 10\% = 1700 - 170 = 1530 \text{ ккал}$$

Для набора массы:

$$1700 + 10\% = 1700 + 170 = 1870 \text{ ккал}$$

Полученная цифра является вашей суточной нормой калорий, которой рекомендуется придерживаться.



**Сложно подобрать свою идеальную калорийность с первого раза.
Необходимо отслеживать динамику в течение недели**

👉 Если вы в течение недели соблюдали дефицит, все рекомендации и активность, а ваш вес не сдвинулся с места, то сначала проводим анализ того, что вы делали: кусочничали, пропускали тренировки, не точно соблюдали калорийность.

Что делать? Не меняя калорийность, стараемся держать режим.

Если вы выполняли все требования-уменьшаем калорийность еще на 100 калорий.

Если же вес уходит, но вы чувствуете себя без сил, добавьте +100 калорий к вашей дневной калорийности!

👉 Также ваш вес может не меняться в течение недели, если у вас изначально стройное телосложение, здесь мы опираемся на замеры и свое отражение в зеркале. Советую в начале каждой недели делать замеры сантиметром на голодный желудок с утра



👉 Если вы изначальноели очень мало, то отеки небольшая припухлость в первую 1-2 недели это нормально. Организму необходимо привыкнуть. Отеки со временем пройдут

❗ Скачки веса в течение недели нормальны, в какой-то день у вас может быть +500грамм, в другой -500 грамм. Эти скачки не равно жир, жир не может так быстро накапливаться.

💡 Скачки веса могут зависеть от количества выпитой воды (чрезмерное употребление может спровоцировать отечность), слишком большое количество соленой еды, жаркая температура в комнате где спали (из-за этого может задерживаться жидкость), менструальный цикл.



ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ:

1кг жира - 7700 калорий

👉 То есть чтобы его сбросить, нам нужно сжечь 7700 калорий. Если от вашей дневной нормы мы создадим дефицит в 300 калорий, то вам потребуется 25 дней для сжигания 1 кг жира. (Если дефицит будет больше, соответственно жира уйдет больше)



Именно жира. Но также в момент похудения у нас уходят вода и какой-то процент мышц, если не добираем белок, поэтому цифра может быть больше.

Также помним про индивидуальные особенности и генетику, все это влияет на общий метаболизм.

ЧТО ТАКОЕ БЖУ?

Каждый продукт состоит из:



Каждый из них в определенном его количестве или отсутствии влияет на организм, здоровье и качество тела

Если разделить вашу суточную норму калорий в процентном соотношении, то у вас получится:

белки 30% жиры 20% углеводы 50%
(рекомендации воз, но точные пропорции у всех индивидуальны)

❗ ПОЧЕМУ ВАЖНО СЧИТАТЬ БЖУ



Ведь худеть можно только от дефицита калорий. И действительно, вы можете похудеть на пирожных и шоколаде. Но с каждым днем вы будете выглядеть хуже, а ваши органы начнут просить о помощи

Именно за счет соблюдение БЖУ мы можем достигнуть вау эффекта 👍

Без соблюдения БЖУ, сохраняя только дефицит калорий наш организм сначала попрощается с мышцами, а уже только потом с жиром, поэтому крайне важно соблюдать соотношение белков, жиров и углеводов

БЕЛКИ



Белки – это главный строительный материал для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, многих гормонов, гемоглобина

👉 Недостаток или переизбыток белка очень сильно

влияет на процесс нашего пищеварения и жизнедеятельности в целом. Так как белок является строителем ваших мышц, вы должны понимать, что при его дефиците, достичь прироста мышечной массы будет трудно, а это значит, что заветных, упругих ягодиц вам не видать.



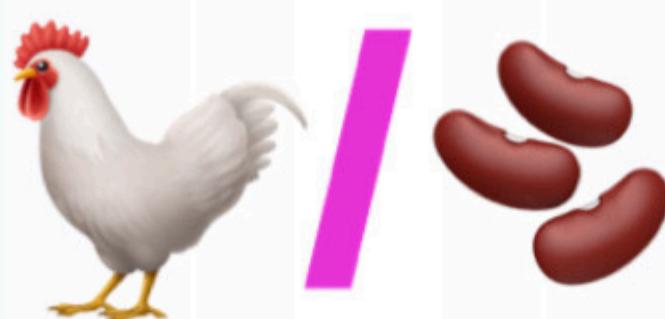
Но и чрезмерное потребление белка не приведет ни к чему хорошему, так как могут начаться проблемы с почками и желудочно-кишечным трактом, а это, вздутие, газообразование, запоры и даже аллергические реакции

Белки получаем на 90% из продуктов животного происхождения:

(мясо, птица, рыба, молочная продукция)

Они содержат полноценный аминокислотный состав, в отличие от растительных белков

Растительные белки:



орехи, зерновые, бобовые, семена



Белок растительных продуктов неполноценен, так как в нем нет полного набора нужных аминокислот, а также растительный белок усваивается хуже, чем животный. Важно сочетать в рационе животный и растительный источники белка.

**Рекомендуемая норма белков:
1,5-2 г белка на 1 кг веса**

ЖИРЫ



Многие бояться употреблять жиры и к сожалению, недооценивают их роль в обеспечении нормального функционирования организма.

Конечно, если потреблять жиры в больших количествах, это будет трансформироваться в подкожный жир (при профиците калорий), но правильное потребление жиров, поможет вам в процессе снижения массы тела, а также, поддержании вашего здоровья.



Выделяются 3 вида жиров:

насыщенные

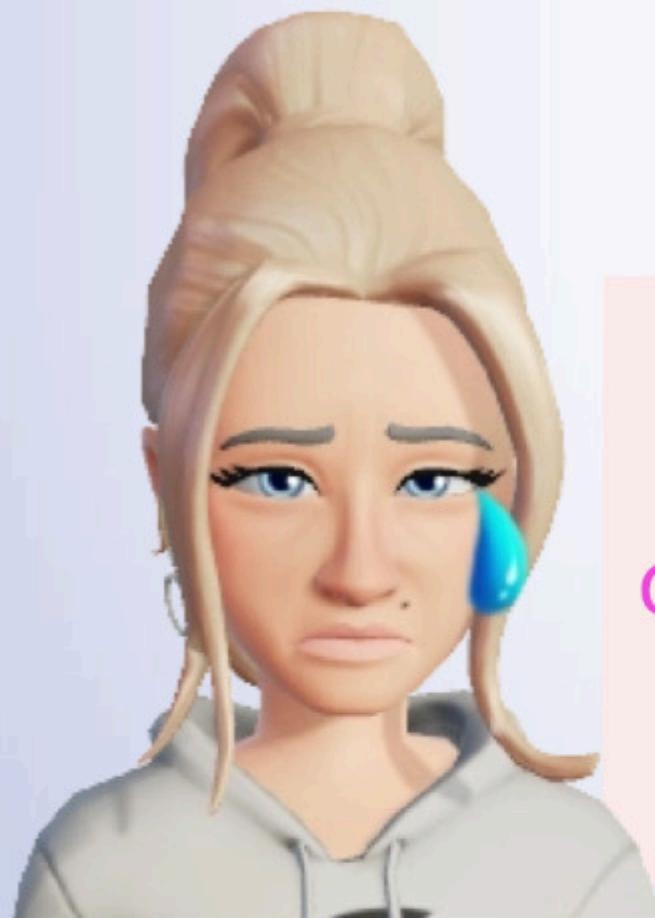
полинасыщенные

мононенасыщенные

⭐ Насыщенные жиры (при комнатной температуре остаются твердыми) - содержатся в продуктах животного происхождения: жирных сортах мяса (говядина, свинина), сале, молоке, сливках, сливочном масле, кокосовом и т. д. Очень полезными их назвать нельзя, поэтому не допускайте их избытка в рационе.

⭐ Мононенасыщенные жиры - содержатся в продуктах растительного происхождения: рыба, орехи, авокадо, семечки, оливковое/подсолнечное масло и т.д. Оказывают положительное влияние на функции организма человека, отвечают за работу иммунной системы, снижают риски возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

⭐ Нужно минимизировать или исключить из рациона транс-жиры: маргарин, кетчуп, майонез, фастфуд, чебуреки. А также во множестве кондитерских изделий.



Транс-жиры провоцируют развитие болезней сердечно-сосудистой системы, а также сахарного диабета; способствуют возникновению инсулинерезистентности

Также, хочется отметить 2 вида полезных, незаменимых жирных кислот:

Омега-6

Омега-3

🤔 При достаточном потреблении растительных жиров, в виде масел и орехов, первый вид - Омега-6, мы восполняем в достаточном количестве.

При избытке Омега-6 может начаться развитие воспалительных процессов, особенно если имеется дефицит Омега-3

Основной источник Омега-3 рыба, а также семена чиа, морские водоросли.

При дефиците Омега-3 можно принимать дополнительно в виде добавки. (после сдачи анализов)

Жиры, получаем не менее 80% из растительных продуктов:

Масла растительные (оливковое, подсолнечное, льняное, кунжутное (и т. д.) обязательно первого, холодного отжима, нерафинированные. Эти масла мы не подвергаем термической обработке (нагреванию).

Орехов, семечек, их мы используем не обжаренные.

До 20% жиров животного происхождения добираем из белковых продуктов, в которых есть жиры: мясо, желтки, рыба.

**Рекомендуемая норма жиров:
0,8-1 г на 1 кг веса**

УГЛЕВОДЫ



Углеводы - это главный источник энергии в организме

Углеводы бывают простые (или быстро усваиваемые) и сложные (или долго усваиваемые)



Это деление условное, так как почти все углеводы расщепляются до одинаковых молекул простых сахаров: не зависимо от гречки они или из круассана

Но все же разница есть-это скорость расщепление и количество питательных веществ.

⭐ Сложные углеводы (овсянка, гречка, чечевица, перловка, макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб) имеют сложный состав, а потому медленно перевариваются и усваиваются.

Пищевая ценность этих углеводов высока, а содержание сахаров небольшое. Они вызывают умеренное повышение сахара в крови и дают длительное чувство насыщения. Печень успевает перерабатывать сахар, и он поступает в клетки в виде энергетических ресурсов, а не откладывается в жир.

Организм работает в нормальном режиме и получает от сложных углеводов пользу.

⭐ Простые еще называют быстрыми углеводами и легкоусвояемыми углеводами: глюкоза, фруктоза, галактоза (фрукты, сладости, сахар, белый хлеб)

В данном случае такие качества как простота, скорость и легкость не являются положительными.

Простые углеводы имеют простой состав. Поэтому они быстро и легко усваиваются в кишечнике и резко повышают уровень глюкозы в крови. В ответ на повышение сахара в крови – организм отвечает выбросом инсулина из поджелудочной железы для того, чтобы поскорее этот сахар понизить. И мозг начинает посыпать «голодные» сигналы, а молекулы сахара быстро превращаются в молекулы жира



Результат частого употребления быстрых углеводов: постоянное чувство голода и лишние жировые отложения. Кроме того, инсулин в больших количествах разрушает сосуды, постоянная работа поджелудочной железы приводит к ее истощению и сахарному диабету

**Рекомендуемая норма углеводов людям с малоподвижным уровнем жизни:
2,5-3,5 г на 1 кг веса**

**При интенсивных физических нагрузках:
4-7 г на 1 кг веса**

ПОЧЕМУ БЕЗУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ НЕЭФФЕКТИВНЫ?

Углеводы задерживают жидкость в организме, соответственно при урезании количества углеводов в организме вы худеете. Но вы не сможете прожить в таком режиме на постоянной основе, поэтому при возвращении углеводов в ваш рацион ушедшие килограммы вернутся



Отдавайте предпочтение сложным углеводам, они вас хорошо насытят, минимизируют риск срывов, а также наполнят ваш организм нужными микроэлементами.

Любимые вкусности не стоит полностью исключать из рациона, они могут быть в 10-15% соотношении от калорийности вашего рациона.

Миф: углеводы на ночь вредно, нельзя их есть после 18 часов вечера, фрукты можно до 16 часов.

Эти продукты можно есть и вечером, но если у вас стоит цель похудеть, то предпочтительно на ужин есть белковую еду, а углеводы днем.

Вообще, важна ваша общая суточная калорийность. Это самое важное а также не есть тяжелую еду за 2-3 часа до сна

ПОЧЕМУ БЕЗУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ НЕЭФФЕКТИВНЫ?



Углеводы задерживают жидкость в организме, соответственно при урезании количества углеводов в организме вы худеете. Но вы не сможете прожить в таком режиме на постоянной основе, поэтому при возвращении углеводов в ваш рацион ушедшие килограммы вернутся

Отдавайте предпочтение сложным углеводам, они вас хорошо насытят, минимизируют риск срывов, а также наполняют ваш организм нужными микроэлементами.

Любимые вкусности не стоит полностью исключать из рациона, они могут быть в 10-15% соотношении от калорийности вашего рациона.

Миф: углеводы на ночь вредно, нельзя их есть после 18 часов вечера, фрукты можно до 16 часов.
🤔 **Эти продукты можно есть и вечером, но если у вас стоит цель похудеть, то предпочтительно на ужин есть белковую еду, а углеводы днем.** ↗

Вообще, важна ваша общая суточная калорийность. Это самое важное ↗ а также не есть тяжелую еду за 2-3 часа до сна



СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ ОДИН ВИД УГЛЕВОДОВ - КЛЕТЧАТКА

Она является своеобразным «чистильщиком» в организме – способствует пищеварению, попадая в кишечник, создает полезную микрофлору. Клетчатка содержится в овощах, зелени, в соединительной ткани фруктов, а также в оболочке зерна (это все виды отрубей).

Продукты, из которых мы получаем клетчатку:

👉 Отдаем предпочтение свежим овощам - в них максимум витаминов, микроэлементов, а также, минимальное количество сахара (огурцы, помидоры салаты, сельдерей, брокколи, вся зелень). Их мы не учитываем в КБЖУ (помидоры, болгарские перцы, кабачки цуккини, баклажаны без учета до 250 гр., если более 250 гр. Обязательно считаем).

Есть исключения: свекла, кукуруза, морковь, картофель, батат, тыква, брюква, бобы, их нужно учитывать в КБЖУ.

Фрукты зеленого цвета (зеленые яблоки). Учитываем в КБЖУ, так как имеется фруктоза (природный сахар).

Отруби пшеничные, овсяные, и прочие, учитываем в КБЖУ.

Также, можно употреблять просто сухую клетчатку, до 20-30г (большое количество может создать вздутие в ЖКТ), можно не учитывать в КБЖУ.



Если ранее у вас в рационе было совсем мало клетчатки, повышайте ее грамовку постепенно

Как распределить количество белков, жиров, углеводов в течении дня?

Если разделить вашу суточную норму калорий в процентном соотношении, то у вас примерно получится:

белки 20-30% жиры 20-30% углеводы 50-60%

Для начала нужно знать, что:

1 грамм белка - это 4 ккал.

1 грамм жиров - это 9 ккал.

1 грамм углеводов - это 4 ккал.

Норма БЖУ:

 Белок - 1.5-2 грамма на 1кг. веса, если ваш организм нормально усваивает белок, считаете 2 грамма на 1кг. веса, если есть вздутие, тяжесть, считаете 1.5-1.7 грамма на 1кг. веса.

 Жиры - 1 грамм на 1кг. веса.

 Углеводы - остаток (далее будет пояснение).

Пример подсчета на 1600 ккал

(вы же считаете исходя из той калорийности, которую вам даст калькулятор и конечно же используя свой вес)

Есть женщина , вес которой составляет 70кг, калькулятор рассчитал, что для того, чтобы сбросить вес, ей нужно питаться на 1600 ккал, теперь ее задача высчитать, сколько в этих 1600 ккал будет белков, жиров и углеводов.

Теперь приступим к расчёту:

Вес девушки 70кг, но расчет мы будем делать не на исходный вес, а на примерный-желаемый вес, это будет 60 кг.

(При похудении всегда делаем расчёт на примерный вес тела, который будет в итоге. При наборе мышечной массы считаем на исходный вес тела)

Белок - 60кг * 2 = 120 грамм белка в сутки

Жиры - 60кг * 1= 60 грамм жиров в сутки

Углеводы - остаток (далее будет пояснение)

Белок - 4ккал * 120 грамм белка в сутки = 480 ккал в сутки
будет занимать белок

Жиры - 9 ккал * 60 = 540 ккал в сутки будут занимать жиры

480 ккал + 540 ккал = 1020 ккал в сутки будут занимать
белки и жиры

1600 ккал (суточная норма девушки) - 1020 ккал (белки +
жиры) = 580 ккал в сутки будут занимать углеводы, чтобы
вычесть норму углеводов в граммах, мы 580 ккал: 4 ккал (1
грамм углеводов-это 4 ккал) = 145 грамм углеводов в сутки



ИТОГ:

Калорийность 1600 для девушки 60 кг:

Белки 120 грамм

Жиры 60 грамм

Углеводы 145 грамм

В боте есть ссылки на подробное видео как рассчитать свое
КБЖУ