

ДЕЛЮСЬ С ВАМИ ПОТРЯСАЮЩИМ
ПОДКАСТОМ С ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОМ! 🍔



СМОТРЕТЬ ВСЕМ!

Сразу отпадут вопросы почему важно
соблюдать БЖУ 🥬

Я полностью изменила свое отношение к
подсчетам после него.

Сразу осознаешь, что работаешь
•ДЛЯ ТЕЛА. А не против него.

Ссылка на YouTube:

[https://youtu.be/ctgqQ7odh1O?
si=WTmUoN3zGpimMSI5](https://youtu.be/ctgqQ7odh1O?si=WTmUoN3zGpimMSI5)

Название: "Есть можно всё, если..."
Гастроэнтеролог про фатальные ошибки
питания-Сергей Вялов

МОЖНО ЛИ НЕ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

Здесь есть ловушка - если вы совсем не разбираетесь в продуктах, то результаты в изменениях могут быть незначительными, либо их вообще не будет



Можно есть здоровую еду, но не видеть какого-то прогресса в теле, и даже вовсе ухудшить ситуацию

Потому что на наше похудение и набор массы влияет общая КАЛОРИЙНОСТЬ!

А на качество тела влияет соотношение белков, жиров и углеводов, и также качество продуктов

? а как регулировать калории, если мы не знаем сколько едим?

Поэтому очень советую использовать этот рабочий инструмент, хотя бы месяц, пока достигаете своих целей

ОДНАКО ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ЛАЙФХАКИ, КАК ПРОБОВАТЬ ДЕРЖАТЬ РЕЖИМ БЕЗ ПОДСЧЕТОВ:

1. Нашему организму по факту нужно совсем немного еды. Едим только по голоду. Не эмоциальному, а именно физическому. Если чувствуете, что проголодались, сначала выпейте воды и займитесь делами, если понимаете, что это физический голод - поешьте
2. Переставать есть как только наелись, не доедать до последней крошки, если уже почувствовали насыщение. Раньше я съедала все что было на тарелке, даже если насыщение мне пришло раньше, чем я доела
3. Быстрота похудения зависит от изначальных данных. Кто-то уже начнёт худеть, если просто сократит употребление мучного, количество масла в еде и сахара в чае. Кому-то этого будет недостаточно для изменений
4. Предпочтение отдаем простой еде, без соусов, но при этом помним: полезная еда не равно еда, с помощью которой мы худеем. Можно и на гречке с курицей с протеином набрать вес. На похудение влияет только дефицит калорий

5. Исключите жидкие калории: соки, смузи, алкоголь, кофе с сиропами и сливками. Это не питательно, вы почувствуете голод достаточно скоро, но при этом по калориям вы уже будете перебирать. А алкоголь вовсе увеличивает аппетит
6. Не есть перед телевизором, во время кино.
В такие моменты мы не контролируем количество съеденного. Если очень хочется замените на к примеру на морковку или самодельный попкорн с солью без масла
7. Не обедайтесь на ночь. Минимум после еды должно пройти 2-3 часа (при условии легкого ужина) если был более плотный ужин, лучше поужинать раньше.
8. Если вы сорвались, на булочку/шоколадку. Съели-остановитесь. Съели выше нормы-окей, поняли приняли, не виним себя. Просто продолжаем дальше держать режим
9. Не есть сладкое до основного приема пищи!
Высокая вероятность переесть
10. Исключить перекусы и кусочничества, типа попробовать у кого-то еду, съесть конфетку с чаем, печеньку надкусить и тд.



ВОДА

Важно помнить, что употребление воды должно быть регулярным и равномерным в течение дня, чтобы избегать обезвоживания. Вода также помогает снизить уровень холестерина и улучшает пищеварение и метаболизм.

Количество воды в день зависит от индивидуальных особенностей!

Обращайте внимание на цвет мочи-если она светлая, значит все в порядке с количеством жидкости в вашем организме. Если темная-пить нужно больше.

**А также ориентируемся на свою жажду.
Лучше пить воду комнатной температуры.**

При занятиях спортом крайне важно употреблять чистую воду хотя бы каждые 10-15 минут небольшими порциями.

Не начинайте увеличивать резко количество потребляемой воды, это может спровоцировать отеки. Оптимально добавлять по 150-300 мл в день.



КАК ГОТОВИТЬ ЕДУ?

Варить, запекать, тушить, готовить в мультиварке или на гриле, жарить без масла (либо на подходящем для жарки масле, растительное рафинированное, кокосовое, его также учитываем в КБЖУ)

Растительные нерафинированные масла можно добавлять в готовые блюда, также учитываем в кбжу.

(-)ДЕФИЦИТ НУТРИЕНТОВ

Симптомы: тошнота, слабость и апатия, головная боль, пигментные пятна, нарушение стула, дрожь в руках, нарушение сна, бесконтрольная потеря веса, повышенное потоотделение, онемение, выпадение волос, сухость кожи, проявление отечности



Симптомы достаточно индивидуальны, и могут не проявляться вовсе, пока недостаточность не перейдет в более тяжелую форму и даст о себе знать во всех проявлениях.

Для своевременного выявления дефицита питательных веществ рекомендую проходить комплексное обследование как минимум раз в год.

Сдав анализ на: ОАК, гликированный гемоглобин, витамин D₂₅ОН, кальций, ферритин, трансферрин, сывороточное железо, ОЖСС, инсулин, щитовидка ТТГ, СВ.Т4

Нарушения, связанные с недостатком питательных веществ могут привести к расстройству ЖКТ, поражению внутренних органов, нарушению обменных процессов в организме, психическим расстройствам, ухудшению состояния кожи, и в целом женской красоты

Именно поэтому важен баланс белков, жиров и углеводов в организме.

Дабы избежать проблем со здоровьем и улучшить имеющиеся показатели.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

Эти БАДы можно применять для более эффективных занятий, но все же рекомендую узнавать свои дефициты по анализам и уже в согласовании с врачом использовать БАДы.

!! Важно, если вы принимаете витамины утром, их нельзя запивать кофе!

Список основных, возможных, как профилактика:

1. Омега-3, 2 капсулы по 1000мг. (ЭПК+ДГК - 1000гр. в 1 капсule) - утром, спустя 30 мин после завтрака, на постоянной основе.
2. Витаминно-минеральный комплекс (спортивный - так как там выше дозировка).
3. ВСАА - порция во время тренировки, но если ваш рацион сбалансирован, вы потребляете достаточно белка животного происхождения, то в ВСАА нет необходимости.
4. Протеин, либо протеиновый батончик.
Используем как способ добрать белок.
Но желательно добирать белок из продуктов.
5. L-glutamine 4гр. утром (с перерывами) - для иммунитета и восстановления.
6. Глюкозамин-хондроитин (курсами)
для суставов и связок

! Как пользоваться приложением для подсчета калорий

Вам понадобится приложение FatSecret

В боте есть ссылка на видео как подгонять свое КБЖУ в FatSecret



Главное, что вы должны понимать, это то, что все продукты нужно взвешивать и вносить в сухом/сыром виде, т.е до того, как вы подвергли продукт термической обработке

Дальше вам будет дан пример, как внести в дневник сложное (многосоставное) блюдо.

Возьмем для примера блюдо «протеиновые блинчики», их состав будет таким:

1. мука рисовая 45гр. (важно в приложении выбирать и бренд продукта, так-как у каждого разнится КБЖУ)
2. молоко 90гр.
3. яйцо 1 шт.
4. кокосовая стружка 5гр.
5. протеин 15гр.
6. сахарозаменитель фитпарад

Приготовление: все ингредиенты смешать блендером, затем жарить на сковороде без масла)

Как это блюдо будет выглядеть в FatSecret:

Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории
9,59	41,32	22,58	14%	345
+	Завтрак		346	
9,59	41,32	22,58	14%	^
Гарнец Мука Рисовая Цельнозерновая				155
45 г				
0,23	35,1	3,15	6%	
LatteR Молоко Питьевое Безлактозное 1,5%				40
90 мл				
1,35	4,23	2,52	2%	
Яйцо				65
1 средний				
4,37	0,34	5,54	3%	
Кокосовая Стружка				34
5 г				
3,29	0,7	0,67	1%	
VPLab Nutrition Vegan Protein				52
1/2 x 1 склп, 15 г				
0,35	0,95	10,7	2%	

И так вы должны вносить все сложные блюда, ни в коем случае не вносим «курица с гречкой», вы должны отдельно внести курицу в сыром виде и гречку, также посчитав ее в сухом виде.

Также хочется отдельно выделить, как вносится кофе, не нужно вносить «капучино», вы должны внести только количество молока, обязательно уточните его бренд.

Лайфхак:

чтобы подсчеты происходили легче: заранее прописывайте свой рацион на день (вечером до или утром), так вы не будете переживать за то, что съесть. Также можно готовить еду заранее, чтобы не допускать сильного голода, при котором вы можете сорваться на что-то!



КОЛИЧЕСТВО ПРИЕМОВ ПИЩИ В ДЕНЬ

Не рекомендуется есть меньше двух раз в день. Но и разбивать еду на множество приемов пищи без нужды не нужно, поскольку дробное питание не разгоняет метаболизм. Организму без разницы дважды вы едите по 1000 ккал или 5 раз по 400 ккал, на переваривание одинакового объема пищи мы тратим одинаково



Если вы больше наедаетесь двумя-тремя хорошими порциями-нет смысла их дробить на несколько более меньших приемов пищи.

Но не стоит забивать желудок до боли, чрезмерное потребление пищи может оказать дискомфорт и увеличение нагрузки на пищеварительную систему.

Также помните, что мы наедаемся не за счет калорийности еды, а за счет ее объема!

1200 калорий



1200 калорий





ПРИЕМ ПИЩИ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ

**Часто люди задаются вопросом,
можно ли есть после 18.00?**



МОЖНО!

Главное правило, если ваш последний прием пищи был не слишком тяжелый, то можно есть примерно за 2-4 часа до сна. Когда пища уже переварится в желудке.

Если прямо перед сном нагрузить пищеварительную систему съеденными продуктами, сон становится менее качественным и восстановительные процессы нарушаются. Это может стать причиной ухудшения самочувствия на следующий день.



ПРИЕМ ПИЩИ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК



Не рекомендовано тренироваться на голодный желудок. Это опасно для здоровья, может приводить к головокружениям и даже обморокам. /Также не следует заниматься на полный желудок. Это нарушает работу ЖКТ и снижает эффективность тренировки!

Если тренировка утром и днем: прием пищи должен быть за 1-2 часа до тренировки.

В крайнем случае съесть небольшую дозу быстрых углеводов (банан например) за 30 минут до тренировки, это позволит избежать головокружения и обморока.

Если тренировка вечером: необходимо поужинать за 1-2 часа до тренировки. После тренировки вы можете поесть сразу, если нет желания, сделайте небольшой перерыв.

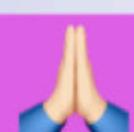
Также будет эффективнее, если за несколько часов до тренировки был прием пищи с употреблением медленных углеводов.

Это улучшит производительность!

Если мы вспомним про наш расчет времени сколько нужно времени чтобы сжечь 1 кг исключительно жира (не воды и мышц) за счет дефицита 300 калорий из начала гайда, то нам нужно 25 дней!



И вот когда вы всю неделю держите дефицит, а на выходных отжираетесь (извиняюсь за прямоту) на 3-4 тысячи калорий, то за неделю ваша средняя калорийность может выйти 2000 (а это может не быть вашим дефицитом). Отсюда у нас отсутствие результатов, отеки и откаты!



Мой совет: можно сделать один день отдыха в неделю от подсчетов, при этом сохраняя принципы сбалансированного рациона.

Если очень хочется что-то вредное, вписывайте в свою дневную калорийность.

В противном случае все ваши труды наスマрку..

Нет смысла впихивать себя в жесткие рамки ограничений, учимся БАЛАНСУ!

⚠️ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ

👉 Помните, нет плохих и хороших продуктов.

Разделяйте их на приоритетные и менее приоритетные. Или цельные и переработанные. Нам нужно не избавляться от каких-то продуктов, а добавлять в свой рацион приоритетные, цельные продукты



❗ **Также не исключайте молочную продукцию, если у вас нет непереносимости лактозы!**

ПРИОРИТЕТНЫЕ



НЕ ПРИОРИТЕТНЫЕ





Соль также нет смысла исключать из рациона, поскольку натрий является жизненно необходимым элементом и его недостаток или избыток может провоцировать отеки.



Алкоголь на время прохождения проекта советую исключить, так как алкоголь первый враг красивой фигуре. Алкоголь замедляет метаболизм, повышает аппетит, провоцирует отеки, дряблость кожи, плохое самочувствие и упадок сил на следующий день, также мешает процессу наращивания мышц.



В будущем, 1-2 бокала вина в неделю никак не отразится на вашей форме, но помните, что чрезмерное употребление вредит не только фигуре, но и убивает ваше здоровье

КРАЙНЕ ВАЖНО:



👉 Пожалуйста, обращайте внимание на то, из каких продуктов вы добираете БЖУ!

КБЖУ шоколадки и КБЖУ полноценного обеда не одно и то же!

Если вы не хотите чувствовать усталость и недомогания, в вашем рационе должно присутствовать достаточное количество углеводов. И эти углеводы должны быть не из круассанов и хлеба, а полноценные сложные углеводы, которые будут вас насыщать надолго!

ПОМНИТЕ!

🥗 80% вашего рациона ПРОСТАЯ, не переработанная пища!

🍔 20% какие то ваши любимые вкусности, которые включаем раз в день или через день!



УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ (КРУПЫ):

овес резанный

- рис (бурый, басматти, жасмин, красный, самарканд)
- киноа
- цельнозерновые хлебцы (dr.Korner, главное не сладкие) до 5 шт. в день, крупу ими не заменяем
- булгур
- полба
- цельное пшеничное зерно
- амарант
- кукурузная каша
- нут
- льняная каша
- овсяная крупа (от 10 мин. варки-не меньше)
- чечевица
- перловая крупа
- макароны цельнозерновые, твердых сортов пшеницы
- птиitim
- хлеб цельнозерновой, бездрожжевой, до 80 гр. в день
- кус-кус



БОБОВЫЕ:

- нут
- горох
- маш
- тОФу
- фасоль
- чечевица

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ (ДО 300ГР. В СУТКИ):

- киви
- ягоды (клубника, смородина, черешня, голубика, ежевика и т.д.)
- абрикосы
- сливы
- груши
- ананас
- персики
- нектарины
- гранат .
- манго, папайя и прочие экзотические
- цитрусовые
- яблоки
- бананы (до 150гр. в сутки)



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- индейка (филе, бедренная часть без кожи)
- курица (филе, бедренная часть без кожи)
- яйца
- протеин и протеиновые батончики (не более 60гр. в день батончик, лучше дозировать 2-3 шт. в неделю)
- рикотта на основе подсырной сыворотки (до 100гр. в день)
- сыр до 45% (до 40 гр. в сутки без совмещения с другими сырами, в том числе творожным и рикоттой. Творожный также норма до 40гр.)



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- творог от 2% до 5% (до 150-180гр. в сутки)
- рыба любая
- морепродукты любые
- говядина постная
- постная свинина (1-2 раза в неделю до 150гр. в сутки)
- кролик
- оленина
- ТОФУ



ОВОЩИ:

- огурец
- помидор
- капуста
- кабачок
- спаржа
- стручковая фасоль
- сельдерей
- брокколи
- болгарский перец
- редис
- цуккини
- базилик
- баклажан
- грибы
- брюссельская капуста
- морковь



ЗЕЛЕТЬ:

- шпинат
- любой вид салата лиственного
- базилик
- петрушка
- укроп
- кинза



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- урбеч без сахара и меда в составе
- орехи (не обжаренные, до 40 гр. в сутки)
- ОЛИВКИ
- масла (льняное, оливковое, тыквенное, масло грецкого ореха, фисташковое, кунжутное, виноградной косточки и т.д., любые масла первого отжима (Extra virgin), натуральные, высококачественные)
- лосось
- арахисовые пасты, кешью пасты, миндальные и др. (без сахара, меда, шоколада, фруктозы, масел и т.д. в составе, до 40 гр. в сутки)
- авокадо (до 150 гр. в сутки)



АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МОЛОКО (ДО 150МЛ., ЛИБО КОРОВЬЕ МОЛОКО)



❖ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С ХОРОШИМ СОСТАВОМ:

- шоколад бренда «RED» и «победа без сахара»
(до 20гр. в сутки)
- батончики «Questbar»
- печенье «Sporty»
- соусы и джемы «Zero mr.Jemius» (до 20-30гр. в сутки)
- батончики «Vasco»
- батончики «Bombbar», «Chikalab»

ПРОТЕИН:



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ В РЕСТОРАНАХ

👉 В идеале брать с собой посчитанную еду в контейнере, потому что ресторанная еда чаще всего переполнена жирами и углеводами, где крайне малое количество белка. Не бойтесь выделяться с контейнером и всегда держите в голове цель для чего и ради чего вы это делаете.

Но бывают ситуации, когда не успеваешь подготовить контейнер или случаются непредвиденные ситуации, поэтому вот несколько правил, которых можно придерживаться в ресторанах 👈

Как есть в ресторане:

1. Уточнить есть ли меня с КБЖУ, если есть-опиваемся на него и свои показатели нужного вам БЖУ
2. Не стесняйтесь попросить убрать какой-то продукт из блюда
3. Соуса/масла в салаты просим отдельно, поскольку именно они содержат в себе львиную долю калорий
4. На гарнир можно просить отварить макароны/рис/гречку **БЕЗ МАСЛА** и других добавок
5. Отдаем предпочтения простым блюдам, которые можно приблизительно посчитать: стейк из мяса/птицы/рыбы с гарниром из сложных углеводов без соусов.
6. Не ешьте комплименты от ресторана (часто подают хлеб с маслом), или просите вообще не нести, чтобы не было соблазна
7. Страйтесь сразу есть основное блюдо, чтобы наесться, так как закусками насыщение приходит долго и можно существенно перебрать калории
8. Избегайте блюд в кляре, слишком жирного и кионого
9. На десерт можно брать с собой протеиновый батончик

👉 Таких правил необходимо придерживаться, если вы частый гость в заведениях.

Если вы ходите раз в 1-2 месяца, то можно ничего не считать и не париться, а дать себе ментальную разгрузку 🚪