**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ**

**Вода – 2,5 литра в день – за 20 мин до еды и через 40 мин после – не раньше.**   
Напитки после и вместе с едой – чай, кофе без сахара, можно сахарозаменитель. Если будете использовать сах замы, лучше всего –стевию, или фитпарад номер 7 (продается в сетевых магазинах, в магните дешевле всего). Можно заказать на сайте. [https: //fitparade.ru/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ffitparade.ru%2F&cc_key=)

Кофе с молоком 2 чашки в день, чай сколько угодно.   
Алкоголь и сахар исключить

Максимум 2 бокала сухого вина в неделю.

Питание по меню: Можно пропускать или повторять дни меню. Менять местами и чередовать как угодно. НО – в течение выбранного дня ничего не менять. Менять местами перекусы или основные приемы пищи нельзя.

Солить еду можно, желательно уже в готовом виде – так используется меньше соли, и меньше задерживается жидкость.

Можно добавлять в любом количестве в любое время дня - сахарозаменитель, специи, травы, корицу.

Продукты:

В меню почти везде рыба белая, красная только там где указано. Белая рыба – любая кроме скумбрии и сельди – скумбрия или сельдь всегда подписана в меню конкретно по названию

Рыба красная – любая, если не указана конкретная, но едим только спинки, иногда где важен сорт – он написан.

**Рис – только НЕ БЕЛЫЙ – можно бурый, дикий, красный.**

Фрукты – все, кроме банана и винограда – в своих меню их можно ставить 1-2 раза в неделю, в моих готовых просчитаны фрукты кроме этих.

Овощи – все, кроме картофеля – опять же на своих меню можно ставить пару раз в неделю в обед

Крупы взаимозаменяемы – все кроме белого риса и манки, так же можно заменить на макароны твердых сортов пшеницы.

Крупы и мучное до 16.00 едим

Перерывы между приемами пищи – 2,5-3 часа. Ужин не ранее чем за 4.5 и не позднее, чем за 3 часа до сна. Кефир за полчаса, можно не пить – по желанию.

***Каши и крупы указаны так же в готовом виде. Если нужно только себе готовить, то вес сухой крупы в 3 раза меньше, чем в меню указано готового продукта.***

Орехи – любые НЕ ЖАРЕНЫЕ

Сухофрукты – любые абсолютно.

Сыр – до 35%

Молоко, кефир, ряженка – до 2,5%, творог до 5%, масло сливочное 82,5, йогурт (только без добавок фруктовых и иных добавок) – до 3,5%

Хлеб: цельнозерновой, ржаной, отрубной.

Можно делать разгрузочный день 1 раз в неделю (не чаще!!!) – только если нет проблем с ЖКТ, печенью или почками. Это моно-день, кроме выбранного продукта ничего не добавлять – можно сахзам и корицу: яблоки 2 кг, кефир 1,5 л, творог 500 и кефир 500, арбуз до 2 кг

Стараемся сбалансировать меню, чтобы были и крупы, и фрукты овощи, орехи, масла, молочка, и побольше белка. **Не забываем, что белков у нас 35%, жиров 35% и углеводов 30% - ДОПУСТИМЫ ОТКЛОНЕНИЯ: БЕЛКИ ОТ 30 ДО 40%, ЖИРЫ ОТ 30 ДО 35%, УГЛЕВОДЫ ОТ 30 ДО 40%.**

ВНИМАНИЕ! ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ  - **БЕЛКИ 20-30%, ЖИРЫ 30-35%, УГЛЕВОДЫ 30-50%**

**ПРИ ЭТОМ  В ВАШЕМ МЕНЮ  ДОЛЖНО БЫТЬ ХОТЯ БЫ:**

**100-150 нежирного мяса, белой рыбы, морепродуктов или творога до 2% жирности**

**100 гр готовой крупы или макарон твердых сортов**

**20 гр орехов или 4 ч.л. масла или 50 гр авокадо**

**Остальное вносим как указано по % белков жиров и углеводов.**