



# МЕНЮ И РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ НА ТРИ НЕДЕЛИ ОТ НУТРИЦИОЛОГА ЕЛЕНЫ ЖЕЛЯНИНОЙ

@xudeyuty

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЧАСТЬ 2. СИСТЕМА ПИТАНИЯ

МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ЧАСТЬ 3. ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В ПИТАНИИ

ЧАСТЬ 4. ТОП 10 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

ЧАСТЬ 5. АНТИСТРЕСС ПРОДУКТЫ

ЧАСТЬ 6. АНТИНУТРИЕНТЫ

стр.1

стр. 2-3

стр. 4-7

стр. 8

стр. 9

стр.10

стр. 11-13

стр. 14-16

стр.17

стр.18

# ВВЕДЕНИЕ



Сегодня, я хочу поделиться с ВАМИ основными принципами СНИЖЕНИЯ ВЕСА и сбалансированным меню на 21 день.

Следуя которому без нарушений, Вы снизите свой вес от 2,5 кг до 4 кг в зависимости от количества избыточной массы тела на старте. Далее, следуя основным принципам в составлении своего рациона Вы самостоятельно сможете снижать вес.

Если Вам нужна поддержка, Вы можете присоединиться к группе девушек, корректирующих свой вес под моим руководством! В группе, я делаюсь своим опытом, знаниями, научу снижать и поддерживать свой вес в любое время. Вы получите возможность живого общения с единомышленниками. В групповом чате, я расскажу, как правильно выбирать продукты и поделюсь авторскими рецептами. Вы получите бесценный опыт на всю жизнь. Самое главное, что даёт группа – это поддержка и вера в себя! Снижать вес (особенно большой) самостоятельно опасно для здоровья. Рацион должен быть сбалансирован, при необходимости дополнен витаминами. На данный момент самой эффективной считается поведенческая терапия - ряд принципов, направленных на изменение питания и двигательной активности, и повышения уровня мотивации. Поведенческая терапия проводится специалистом по питанию в рамках регулярного диетологического консультирования и включает в себя постепенную коррекцию образа жизни, стиля питания и поддержки. Кроме того, постоянный контакт после достижения результата – единственный способ сохранить результат на долгие годы.

Для Вас так же доступен вариант индивидуального сопровождения 24/7 (количество мест на месяц ограничено!). Информацию о перечне услуг и стоимости Вы можете узнать, оставив заявку через taplink в шапке профиля, написать в WhatsApp или директ.

Здесь Вы узнаете, что такое рациональное питание и чем оно отличается от диеты. Я расскажу, что такое антинутриенты и почему сами по себе не вредные вещества оказывают определённое негативное воздействие на организм.

# ЧАСТЬ 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



«Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому» Николай Амосов

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Равновесие(баланс) между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.
2. Удовлетворение потребностей организма человека в определённом количестве пищи, её качественном составе и соотношении пищевых компонентов.
3. Соблюдение РЕЖИМА питания.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЭТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ С УЧЁТОМ ИХ ПОЛА, ВОЗРАСТА, ХАРАКТЕРА ТРУДА, АКТИВНОСТИ И КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ!!!**

**БЕЛКИ,ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ**-это макронутриенты!

Углеводы, белки и жиры-взаимозаменяемые источники энергии!

Строительный материал наших клеток — это пища.

ПОЭТΟМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО выбирать качественный строительный материал.

**БЕЛКИ**-основной строительный материал. Белки повышают устойчивость организма к инфекциям и токсичным агентам. Значительная часть гормонов, это тоже белки (например инсулин и тиреоидный гормон и др.)

**ЖИРЫ**-источник энергии. Обеспечивают терморегуляцию. Улучшают вкусовые свойства пищи. Служат растворителями витаминов А и D

**УГЛЕВОДЫ**- источник энергии, входят в состав клеток и тканей.

**ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ УГЛЕВОДОВ СЛУЖАТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Доктор Том Спайес в 1957 г. на съезде Американской медицинской ассоциации сказал: «Если бы у нас было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания».

**Я не предлагаю тебе диету!**

Я предлагаю тебе изменить полностью образ жизни! Поэтому прошу не пролистывать написанную информацию, а прочитать внимательно следующий вводный блок о том, как важна качественная пища для здоровья!

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В НАШЕМ МИРЕ?

1. К сожалению, в современном мире люди отдают предпочтение к быстрому утолению голода и к ярким пищевым ощущениям, не задумываясь о ценности пищи, которую они дают организму. Мы должны дать тканям и клеткам нашего организма всё необходимое для нормальной работы.

2. Питание низкокачественными, не имеющими пищевой ценности, продуктами – основа многих заболеваний человечества. Исследования, проводившиеся в 2016 году общественным здравоохранением -показали прямую связь роста индустрии быстрого питания с ростом ожирения и других сопутствующих заболеваний.

Подробное внимание в исследованиях уделяется влиянию питания с большим содержанием сахаров, углеводов, полуфабрикатам на микробиом кишечника и механизмов, с помощью которых наш неправильный диетический выбор кодируется в нашем кишечнике, наших генах и передается в том числе нашему потомству, привести к усилению воспаления, снижению контроля над инфекцией, увеличению числа случаев рака и увеличению риска аллергии и аутоиммунных заболеваний.

3. Избыточное потребление лёгких углеводов, дефицит полиненасыщенных жирных кислот, дефицит и нарушение усвоения белков, возрастание в рационе доли продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведёт к существенной потере витаминов. Так же наблюдается дефицит в рационе продуктов, богатых клетчаткой, малое употребление продуктов богатых клетчаткой.

Я уверена, что Вы хотите быть стройной, счастливой и здоровой! Что бы все перечисленные компоненты появились в Вашей жизни, необходимо изменить не только свой образ жизни, но и позаботиться о своей семье!

Первое и единственное, что я от Вас прошу взять пакет, сложите все вредные продукты и выкиньте! В ДОМЕ НЕ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ (продукты в составе которых есть хотя бы один ингредиент, про который ты не знаешь). **ЕСЛИ ЗАПРЕЩЁННЫЙ ПРОДУКТ БУДЕТ ДОМА**-рано или поздно, под каким-либо предлогом (устала, разозлили, сложный день, ребёнок себя плохо ведёт, плохое настроение и т.д.) **ВЫ ЕГО СЬЕДИТЕ!!!**

## ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ «ЧЁРНОГО СПИСКА»

1. Все полуфабрикаты т.е. все виды сосисок, колбас, ветчины, бекон и т.п.

2. Все промышленные соусы с непонятным составом, майонез, кисло-сладки и т.п.

3. Промышленные кондитерские изделия (даже детские) печенье, пряники, конфеты. Натуральный горький шоколад оставляем.

4. Вся молочная продукция с добавками, даже детская (творожки с наполнителями типа «Агуша», йогурты фруктовые, «Даниссимо», «Чудо» йогурты, глазированные сырочки и т.п.), это - пищевой мусор.»

5. Соки, лимонады, энергетические напитки т.п. (алкогольпрячем в самый далёкий ящик);



## ЧАСТЬ 2. СИСТЕМА ПИТАНИЯ



С чего следует начинать. Прежде чем перейти к правилам правильного питания, хочется поведать вам одну вещь. Привычка - это устойчивая модель поведения. Для выработки устойчивой привычки обычному человеку требуется всего 90 дней. Окончательное закрепление привычки на уровне автоматизма. Согласно исследованиям врача-невропатолога Александра Лурии новые нейронные связи в человеческом мозге формируются именно в течение 3 месяцев. \*Автоматической привычка становится после 3 месяцев без единой паузы и срыва. Вам нужно настроиться на то, что в этот период вы будете придерживаться схемы правильного употребления пищи. Настройте себя заранее на положительный результат. Психологический фактор играет важную роль в этом процессе.

Рекомендую иметь кухонные и напольные весы. Напольные весы НЕ ДВИГАТЬ (они в разных точках показывают разный вес). Кто-то рекомендует взвешиваться 1 раз в неделю, я сторонник ежедневного взвешивания. Поэтому утро начинаем с весов т.е проснулись, сходили в туалет и на весы.

### ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЧЕТЫРЕ:

1. Режим. Ужин до 19.30. Налаживаем свои циркадные ритмы т.е ложимся спать до 23.00 В течении дня можно сделать от 3х до 5 приёмов пищи. Для удобства я разбила в меню на 5 приёмов, но Вы можете смело прибавлять перекусы к завтраку, например и обеду. Если у Вас талия больше 80 см, то с вероятностью 98% у Вас есть инсулинерезистентность (рекомендую сдать инсулин, он должен быть не выше 6 мкЕд/мл. Если показатель выше 6 мкЕд/мл, Вам рекомендовано не более трёх приёмов пищи (сокращаем скачки инсулина) и желательно обратиться за индивидуальной консультацией. На консультации будет определена стратегия, направленная на снижение инсулина.

2. Строго соблюдать правила приёма еды, не перекусывать более чем указано в меню. Между приёмами пищи дополнительно не перекусывать. Так же сейчас у Вас желудок достаточно растянут, а насыщение при питании белково-жировой пищей наступает примерно через 20 минут.

3. Пить чай/кофе во время еды нельзя. Поскольку содержащиеся вещества в данных напитках ухудшают усвоение макро и микронутриентов.

4. Обязательно пьём горячие напитки между основными приёмами пищи. Напитки, это чай/кофе, травы, а вот латте, капучино и т.п. это не напитки, а скорее отдельный приём пищи поскольку они сильно повышают инсулин. Если очень хочется, то лучше заменить молоко (именно лактоза повышает инсулин), например на кокосовое.

**ЖАРИТЬ ОЧЕНЬ ВРЕДНО!** При жарке происходит гликозирование продуктов- это наша старость и все сопутствующие болезни.

Готовим на натуральных маслах, курдюке, сале, топлёном масле, кокосовом масле. Все рафинированные масла выкидываем в помойку.

Используем различные специи и травы в приготовлении еды. Это будет расширять вкусовые горизонты и устанавливать новые нейронные связи т.е. вы будете вкусно есть и ещё умнеть, согласитесь это фантастика.

Садимся есть с появление лёгкого чувства голода, не доводите себя до полуобморока.

**Х спиртное под запретом пока не дойдете до своей цели**

**НА ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ РАЦИОНА:**

- 1.Ограничиваем зерновые(оставляем псевдозлаки: гречка, киноа, дикий рис);
- 2.Крахмалсодержащие продукты(внимательно смотрите состав на этикетке);
- 3.Подсластители(сахар, мёд, сироп агавы, кленовый и другие сиропы);
- 4.Крахмалистые овощи(картофель, батат, свёклу, горох, тыкву);
- 5.Фрукты(стоит ограничивать, если очень хочется то едим после основного приёма пищи: завтрака или обеда);
- 6.Обезжиренные молочные продукты (покупаем с хорошей жирностью от 5% и выше, сметану 25-30%);
- 7.Алкогольные напитки(пиво, коктейли, вино);-
- 8.Полуфабрикаты;

**ЧТО ЕДИМ НА ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА(да и в процессе жизни):**

- 1.Яйца(настоящий суперфуд);
- 2.Масло(оливковое, кокосовое, авокадо и т.п.);
- 3.Рыбу(морскую: скумбрию, камбалу, морской окунь, лосось, килька, сельдь, треска, пикша и т.д. и речная/озёрная: налим, карп, толстолобик, сиг, сом и т.п.);
- 4.Мясо и птицу(баранина, телятина, курица, индейка, дичь);
- 5.Жирные! молочные продукты(сыр, масло, сливки, йогурты только если нет противопоказаний);
- 6.Некрахмалистые овощи (например: брокколи, цветную капусту, перец, грибы);
- 7.Авокадо;
- 8.Ягоды (максимально близко растущие к земле: черника, ежевика, клубника, малина);
- 9.Орехи до 40 гр (миндаль, фундук, макадамия, бразильский орех, тыквенные семечки, семена конопли);

После достижения цели, разрешен иногда! алкоголь (дистилляты т.е. водка, коньяк, виски, ром, текила).



## ПРАВИЛА ПРИЁМА ПИЩИ!

**ЗАВТРАК:** обязательно высокобелковый! и с высоким содержанием жира, только соблюдая эти условия у Вас будет долгое чувство сытости. Отмечайте какой вариант насытил Вас на более долгий срок и смело его повторяйте. Все дни сбалансированы по пропорции КБЖУ. Используем в рационе только цельнозерновой хлеб. Смотрите внимательно состав, там не должно быть муки высшего сорта! Дополнение к завтраку (в меню указано печень/икра/рыба/мясо/сыр и т.п.) выбирайте любое, вес от 20 до 40 гр. Чем жирнее продукт (например сало или печень трески) тем вес меньше.

**1 Й ПЕРЕКУС** (или добавляем к завтраку) овощи, овощной салат с небольшим кусочком мяса.

**2 Й ПЕРЕКУС** (или добавляем к обеду) любые свежие овощи, зелень(чем больше тем лучше) можно сделать салат и добавить в него творог.

**ОБЕД:** в осенне-зимний период будет замечательно, начинать своё трапезу с наваристого бульона и уже потом будет блюдо из мяса (кусок размером с ладонь если у вас нет весов) и овощного гарнира -салата или тушёных овощей (старайтесь выбирать сезонные) с маслом и не скучитесь на семена, зелень, орехи (до 40 грамм в день). Если вы работаете, и у вас нет перерыва на обед, Вам на выручку придёт наваристый костный бульон в термосе. Масло для салатов используйте по желанию, но не более 1ч.л.

Красное мясо едим 2-3 раза в неделю. Из диетического старайтесь есть птицу: кури, индейку, перепёлок и прекрасная замена птице кролик. Можно запекать не жирную свинину. Если в меню птица, её можно заменить на любое светлое мясо. Свинину можно есть как дополнение на завтрак.

Рыба любая (см. выше в списке разрешённых продуктов примеры), но не консервированная (можно край редко использовать рыбу из банки, например тунец/сельдь/лосось смотрите что бы был хороший производитель).

В рационе современного человека очень много омеги 6 и недостаток омеги -3. Поэтому НЕ ЗАБЫВАЕМ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ЕСТЬ ЖИРНУЮ РЫБУ (скумбрия – идеальная рыба, прекрасный источник омеги-3).

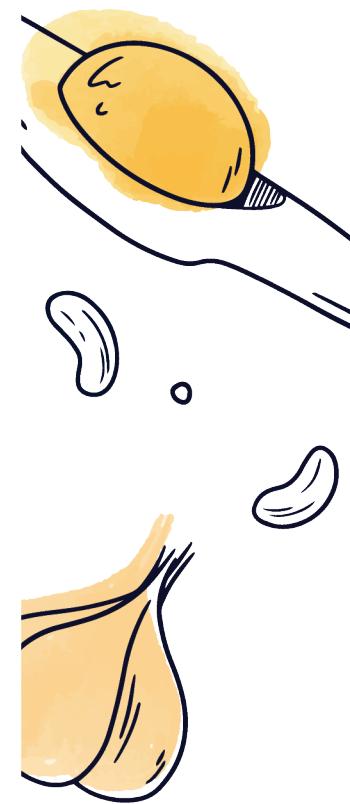
Свежие овощи едим любые, чем разнообразнее рацион, тем лучше. Делайте сложные салаты, с большим количеством зелени! Зелень лучше покупать в горшочках, в ней больше пользы.

**УЖИН:** всегда состоит из клетчатки(овощей) и рыбы (размер с полную ладонь с учётом пальцев в отличии от мяса) или морепродуктов + можно добавить 1 чайную ложку оливкового(или семечковое прямого отжима) масла, семена или орехи. Если не любите рыбу, можно на ужин приготовить большую порцию тушёных овощей и добавить к ним ложку оливкового масла, зелень и 1 столовую ложку кунжута. К овощам можно добавлять бобовые( как источник белка). Орехи контролируйте! В день не более 40 гр. в совокупности с семенами! Орехи вымачиваем не менее 6 часов.

**ВАЖНО!** Есть по голоду ( т.е. если вы захотели есть раньше чем в МЕНЮ просто едите раньше или наоборот позже! Исключить перекусы при инсулинерезистентности (\* перед началом снижения веса, рекомендую сдать анализ на инсулин, если показатель выше 6 мкЕд/мл у вас инсулинерезистентность)!

Порция овощей = размеру кулака, а порция салата должна помещаться на двух ладонях.

**НАПОМИНАЮ:** Последний приём пищи до 19.30 Пить по жажде! Кофе и чай ограничить до 2х чашек в день(\* информация в разделе антинутриенты) Спорт никто не отменял, советую кардио: прогулки, бег, плавание, ходьба, велосипед.



## **РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ**

Еще одним из способов коррекции веса, который непосредственно относится к правильному питанию и помогает нашему организму очиститься является разгрузочный день. Вы можете делать такой день, один раз в неделю. Как правило, в разгрузочный день рекомендуется употреблять один вид продукта (например овощи, реже фрукты и кисломолочные продукты). Пища растительного происхождения отлично выводит токсины из человеческого организма. Вот именно поэтому разгрузочные дни такие ценные для нас. Выбор, без сомнений, имеет каждый, но здоровье и тело дается в этой жизни только один раз. Мы можем выбирать между обычным питанием, которое очень часто связано со всевозможными заболеваниями и правильным питанием, которое не только поможет быть здоровым, но и прожить долгую и счастливую жизнь.

Возможно! Вы хотите сами профессионально разобраться в тонкостях питания и ЗОЖ, в таком случае, рекомендую ознакомиться с обучающей программой по направлению «Нутрициология и диетология в ЗОЖ» или прокачать свои знания в сфере «Сексология» и «Коучинг». Информацию, Вы можете получить пройдя по ссылке:

[https://edprodpo.com/?fuid=113955836&utm\\_source=partnerlink](https://edprodpo.com/?fuid=113955836&utm_source=partnerlink)

или просто сканируйте QR код

[https://edprodpo.com/?fuid=113955836&utm\\_source=partnerlink](https://edprodpo.com/?fuid=113955836&utm_source=partnerlink)



В первую очередь вам следует распечатать схему сбалансированного употребления пищи и постоянно её придерживаться. Приложите все усилия, включите свою силу воли, чтобы не отступать от схемы. Это очень важно! Классическая схема питания включает в себя пятиразовое употребление пищи в течение дня, но вы можете его подстраивать под себя. Повторюсь, перекусы можно добавлять к завтраку или обеду. В дорогу вместо обеда можно брать крепкий костный бульон. Он Вас хорошо насытит и согреет.



# МЕНЮ

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ:

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
	8:30	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	
З А В Т Р А К	9:00	Яйцо куриное 2 шт С2 Лук ½ шт Помидор 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра	Яйцо куриное 2 шт С2 Лук ½ шт Кабачок 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра	Гречка/киноа/булгур -150 гр в готовом виде с 1 ч.л. сливочного масла Салат из свежих овощей(помидоры с луком и маслом, семена кунжута, зелень)+ п.трески/ рыба/сыра	Яйцо куриное 2 шт Фарш мясной Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим бризолль/видео есть на странице)+ 1 кусок ЦЗ хлеба до 30 гр с печенью трески/икры/рыбы/буженины/сыра	Яйцо куриное 2 шт. отварить. Салат из овощей по вашему вкусу с маслом, орехами и семенами. ЦЗ хлеба до 70 гр с печенью трески/икры/рыбы/буженины/сыра	Яйцо куриное 2 шт Лук ½ шт Помидор 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы/буженины/сыра	Сырники (150 гр творога+1(2) яйцо+ цз мука или псилиум. Можно заменить запеканкой. Едим с 2 ст.л. жирной сметаны БЕЗ САХАРА!	
	11:00	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	
П Е РЕ КУС	11:30	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени (можно добавить в завтрак, смотрите по голоду)	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	
	13:30	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	
О Б Е Д	14:00	Баранина( заменяем на любое красное мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр гречи в готовом виде	Кура( заменяем на любое светлое мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр гречи в готовом виде	Индейка ( заменяем на любое светлое мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде	Печень (куриная/говядья /индейки/ свиная)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + весенний салат из свежей капусты+ можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде	Баранина( заменяем на любое красное мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде	Кура( заменяем на любое светлое мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде	Капуста тушеная с мясом(порция 300гр+ свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.	
	16:30	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	
ПЕ РЕ КУС	17:00	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	
	19:00	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	
У Ж И Н	19:30	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	

@xudeyutyt

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	8:30	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г
З А В Т Р А К	9:00	Яйцо куриное 2 шт. отварить. Салат из овощей(листовой салат, сельдерей, огурец, зелень как пример) по вашему вкусу с маслом, орехами, семенами и рыбой(можно с/с, консервированную из банки, запечённую)+ ЦЗ хлеба до 50 гр	Крупеник из пшена или гречи с творогом., 100 гр отваренной крупы + яйцо 2 шт +творог 100 гр. Всё соединить, посолить и запечь в духовке. К готовому блюду добавляем 2 ст.л. жирной сметаны. Дополняем сыр 20-30 гр	Запеканка из натёртого кабачка (натереть и отжать)+ 2 яйца. По желанию добавляем сыр 20-30 гр., запекаем в духовке. Дополнительно стаканчик натурального йогурта + клетчатка	Яйцо куриное 2 шт С2 Лук ½ шт Помидор 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра	Яйцо куриное 2 шт Фарш мясной Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим бризоль(видео есть на странице)+ 1 кусок ЦЗ хлеба до 30 гр с печенью трески/икры/рыбы/ буженины/сыра	Сырники (150 гр творога+1(2)яйцо +цз мука или псилиум) Можно заменить запеканкой. Едим с 2 ст.л. жирной сметаны БЕЗ САХАРА!	Омлет из 2х яиц, взбиваем с 2 ложками сметаны или сливок) с перцем/томатом/ Кабачком/луком-150-200гр + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра
П Е Р Е К У С	11:00	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
	11:30	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени (можно добавить в завтрак, смотрите по голоду)	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени
	13:30	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
О Б Е Д	14:00	Печень (куриная/говяжья /индейки/ свиная)120-150гр, тушёные овощи 100-150гр + весенний сала из свежей капусты+ можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде	Капуста тушеная с мясом(порция 300гр+ свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.	Печень (куриная/говяжья /индейки/ свиная)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами	Баранина( заменяем на любое красное мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами	Индейка ( заменяем на любую птицу)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами, квашеная капуста и т.п.	Капуста тушеная с мясом(порция 300гр+ свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.	Печень (куриная/говяжья /индейки/ свиная)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + весенний сала из свежей капусты+ можно добавить 50-100 гр риса в готовом виде
	16:30	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
П Е Р Е К У С	17:00	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр
	19:00	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
У Ж И Н	19:30	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр

@xudeyutyt

# ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	<b>8:30</b>	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г	Вода 300 г
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>9:00</b>	Крупеник из пшена или гречи с творогом, 100 гр отваренной крупы + яйцо 2 шт. + творог 100 гр. Всё соединить, посолить и запечь в духовке. К готовому блюду добавляем 2 ст.л. жирной сметаны. Дополняем сыром 20-30 гр	Яйцо куриное 2 шт С2 Лук ½ шт Кабачок 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра	Гречка/киноа/булгур -150гр в готовом виде с 1 ч.л. сливочного масла+ 1(2) яйцо+ Салат из свежих овощей (помидоры с Луком/сельдереем/ редисом и маслом, семена кунжута, зелень.	Омлет из 2х яиц, взбиваем с 2 ложками сметаны или сливок) с перцем/томатом/ Кабачком/луком-150-200гр + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы /масла/сыра	Яйцо куриное 2 шт. отварить. Салат из овощей по нашему вкусу с маслом, орехами и семенами. ЦЗ хлеба до 70 гр с печенью трески/икры/рыбы/ буженины/сыра	Яйцо куриное 2 шт Лук ½ шт Помидор 1 шт Масло/сало/бекон до 15 гр. Готовим яичницу + 1 кусок ЦЗ хлеба до 40 гр с печенью трески/икры/рыбы/ масла/сыра	Сырники (150 гр творога+1(2) яйцо+ цз мука или псилиум. Можно заменить запеканкой. Едим с 2 ст.л. жирной сметаны <b>БЕЗ САХАРА!</b>
	<b>11:00</b>	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
<b>ПЕРЕКУС</b>	<b>11:30</b>	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени (можно добавить в завтрак,смотрите по голоду)	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени	Овощной салат с кусочком мяса/рыбы/печени
	<b>13:30</b>	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
<b>ОБЕД</b>	<b>14:00</b>	Капуста тушеная с мясом(порция 300гр-350 гр.+ свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.	Индейка ( заменяем на любую птицу)120-150гр, тушеные овощи 150-200гр + весенний салат с маслом, зеленью, семенами, орехами 100-150 гр. можно добавить 50-100 гр гречи (вес отваренной)	Любая капуста(брокколи, цветная, белокочанная) (порция 200гр+ свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.	Индейка ( заменяем на любую птицу)120-150гр, тушеные овощи 150-200гр + весенний салат с маслом, зеленью, семенами, орехами 150-200 гр. Можно добавить 50-100 гр рисав готовом виде	Баранина( заменяем на любое красное мясо)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или просто помидор/огурчик с маслом, травами, семенами	Печень (куриная/говяжья /индейки/ свиная)120-150гр, тушеные овощи 100-150гр + свежий салат или квашенная например (капуста! Только без сахара) можно добавить 50-100 гр гречи в готовом виде	Сердечки куриные тушеные 150 гр+ тушеные овощи с зеленью + любой свещ Жий овощ. Можно добавить булгура 100-150 гр в готовом виде.
	<b>16:30</b>	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
<b>ПЕРЕКУС</b>	<b>17:00</b>	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр	Овощной салат или свежие овощи 150 гр
	<b>19:00</b>	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г	Вода 250-300 г
<b>УЖИН</b>	<b>19:30</b>	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба не жирная или любые морепродукты 120-180гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр	Рыба ЖИРНАЯ 120-140гр + овощи свежие или тушеные (смотрите по кишечнику)150-250гр

@xudeyutyt

## ЧАСТЬ 3. ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В ПИТАНИИ



Мы учимся всю жизнь. Но очень часто учиться приходится на своих ошибках. В питании они нам обходятся очень дорого, потому что превращаются в денежные сквозняки, из-за необходимости покупать лекарства. Незнание, а порой и нежелание пытаться правильно приводит к тому, что в молодом возрасте у нас уже страдает печень, поджелудочная железа, нарушается метаболизм, появляется лишний вес, а с ним и множество других заболеваний. Итак, узнаем о типичных ошибках в нашем питании, которые и доводят до преждевременного старения.

Большинство людей не замечает (а часто просто не хочет замечать) деталей и моментов, которые, тем не менее, становятся причиной лишнего веса. И самая главная из них - **скорость поглощения еды**.

Да, в наш бурный век дефицита времени нам часто приходится перекусывать на ходу, разговаривая по телефону, совмещая трапезу с чтением текстов, просмотров фильмов, Instagram, общения в различных мессенджерах. Это категорически недопустимо, если вы хотите иметь здоровый внешний вид и органы пищеварения. Пытаясь быстро, вы не ощущаете насыщения желудка и переедаете. Пища, таким образом, попадает в желудок не пережеванной, что затрудняет его работу. Это со временем приводит к гастритам, проблемам с желчным пузырем. Только трапеза за столом, с тщательным пережевыванием каждого кусочка пищи, без раздражающих и отвлекающих факторов в виде телевизора и прочего, поможет вам не переедать и насыщаться небольшими порциями блюд. Плохо пережёванная пища приводит к нарушению всасывания всех питательных веществ и служит причиной витаминодефицитного состояния, и большого количества заболеваний. Точнее 80% заболеваний начинаются у Вас в тарелке!

Так же на стройность вашего тела, очень сильное влияние оказывают такие не заметные привычки как:

**1. МАСЛО «НА ГЛАЗОК».** Заправка салата маслом или соусом «на глазок». При жарке масло добавляется на сковороду не с помощью мерной ложки или спрея, а «от-души». Запомните, любое масло или жир, который вы применяете для жарки, крайне калорийны. Масло и жир может дополнительно придать блюду до 400 килокалорий. Следите за этим внимательно! Не лейте на глаз, используйте чайную ложку.

**2. ЖАРКА НА ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ.** Частое обжаривание продуктов вместо притушивания, запекания или варки. Избегайте жарки, лучше запекайте ваши любимые мясо, рыбу, овощи. В процессе жарки на высоких температурах, происходит процесс гликозирования (стимулирование появления и развития онкологии и других иммунных заболеваний).

**3. ПРОБА ПИЩИ «ЧУТЬ-ЧУТЬ».** Не пробуйте еду, когда готовите. Исследования доказали, что так называемые пробы увеличивают употребляемые порции еды на 30%.

**4. ФАСТФУД.** Употребление фаст-фуда. На данный момент, это очень частая ошибка в рационе не только молодежи, но и взрослых самодостаточных людей. Быстрое удаление чувства голода при помощи гамбургеров, снэков, бигмажов и прочих видов продукции ресторанов быстрого питания порой, кроме насыщения желудка, никакой пользы организму не приносят. К тому же, нежелание готовить еду самостоятельно и посещение подобных заведений развивает лень, существенно уменьшает содержимое кошелька. То, что готовится своими руками и с любовью, гораздо полезнее, нежели пища массового производства.

**5. ПОТОМ ПОЕМ.** Пропуск пищи. Вы знаете, что происходит когда пропускаете пищу под предлогом нет времени?

Человеческий организм — это сложный и слаженный механизм, который для здорового функционирования постоянно нуждается в топливе. Для нас это пища в виде углеводов, белков, витаминов, жиров, микроэлементов, поступающих равномерно на протяжении дня. Быстрый темп жизни и постоянная нехватка времени очень часто заставляют человека пропускать регулярные приемы пищи. Что же в подобных случаях происходит в человеческом теле? Как это сказывается на общем состоянии человека?

О том, что мы можем дольше жить без пищи, нежели без воды, знают многие. По сути, на этом и основываются голодания как очистительные процедуры для организма.

Научно доказанные плюсы голодания: оптимальный контроль над глюкозой в крови, снижение воспаления, нормализация кровяного давления и липидного профиля, контроль над эпилептическими приступами, нейрозащитная функция (травмы мозга, нарушение метаболизма глюкозы), онкопрофилактика (инейтрализация вредных эффектов химиотерапии), сброс веса, ускорение метаболизма, долголетие (SIRT-1), стабильное настроение (снижение симптомов депрессии). Но речь здесь идёт в контексте рационального питания, поэтому вопросы голодания и кетоза обсуждаются на индивидуальных консультациях.

В норме каждый человек ест трижды в день и между приемами пищи проходит 4-5 часов. В первые шесть часов без пищи организм чувствует себя нормально. Он начинает расщеплять глюкозу, которая образуется из поступающих в организм углеводов. Запасы углеводов в организме находятся в печени (хранится около 100 г гликогена (запас глюкозы)). В крови — 4 г. и в мышцах: 350-450 г, но этот запас используется только локально. Мозг потребляет много энергии, не может использовать жир как источник энергии. Но прекрасно использует глюкозу или кетоны. Четверть всей энергии, получаемой из углеводов, используется нашим мозгом, а остальные три ее четверти идут к эритроцитам крови и мышцам. Через шесть часов запасы гликогена в нашем организме начинают истощаться, что приводит к своеобразному чувству злости от голода. Человек становится немного раздраженным. Если организм не получает топливо (голодаает) 72 часа, то он постепенно входит в состояние кетоза. Голод заставляет тело начинать расщеплять жир, который в нем есть, превращая его в жирные кислоты, снабжая энергией. В подобном состоянии наш мозг не может нормально функционировать. Его работа ухудшается. Если в организме нет запаса жира или он уже исчерпан, то он пробует получить энергию из запасов белка. У женщин происходит сбой менструального цикла, пропадает либидо. Нарушение режима еды часто из-за дефицита времени. Если это делать часто, то вредная привычка приведет к таким последствиям для организма, как гормональный дисбаланс. Каждый раз при пропуске очередного приема пищи уровень кортизола в крови повышается, что вызывает тревожность. Повышается и уровень инсулина, затем он резко падает. Это вызывает нестабильность в крови уровня сахара. Проблемы с пищеварением. Человеческий организм настроен на работу целый день, в том числе и его система пищеварения. При пропуске очередного приема пищи в наложенном процессе переваривания пищи происходит сбой. Адекватная его работа и обмен веществ требуют как минимум трехразового питания.



Ночной перерыв между приёмами пищи ужин/завтрак должен быть не менее 12 часов. Максимальный перерыв между трапезами должен быть 5 часов. Забывая пообедать или поужинать, вы вводите свой организм в заблуждение. Он вместо сжигания жира сохраняет его, чтобы обеспечивать тело энергией на дальнейший период. Упадок сил. Пропуск трапезы замедляет обмен веществ, что вызывает усталость, сонливость. А вот систематический прием пищи способствует здоровому обмену веществ, сжиганию большего количества калорий. Изменение восприятия. Состояние легкого голода изменяет общее восприятие еды. Мозг в подобных ситуациях отодвигает трапезу на задний план, устранив ее из числа приоритетных потребностей организма. Это негативно сказывается на здоровье человека.

**6. ПЕРЕЕДАНИЕ.** Если вы, например, пропускаете обед, то организм, оказавшись без очередной порции топлива, к ужину настолько его требует, что готов съесть очень много. Он требует калорий и может просто щедро восполнить пропущенный обед. То есть, другими словами, человек передает, что входит в привычку и ведет к проблемам с пищеварением (чаще это запоры), увеличению веса. Как видим, пропуск очередной трапезы на организме человека сказывается негативно. Вот поэтому диетологи и советуют для поддержания здорового метаболизма и с целью похудения кушать не трижды в день, а четыре или пять раз. Три приема пищи должны быть основательными, а два перекуса — употреблением легкой и низкокалорийной еды. Такой режим позволит системе пищеварения легче справляться с перевариванием блюд, нормализует обмен веществ.

**7. ДИСБАЛАНС РАЦИОНА.** Преобладание в рационе вредных продуктов. Для сохранения здоровья и поддержания организма в необходимом тонусе важно включать в ежедневное меню натуральные и полезные продукты питания. Не смотря на большое количество информации о здоровой и сбалансированной пище, многие люди при покупке продукта ориентируются только на его внешний вид, яркие вкусовые качества и стоимость. Часто покупают продукты с маркировкой BIO, органик, без сахара и т.п. а вот на этикетку с описанием состава данного продукта, как правило, потребители внимания не обращают, что и является большой ошибкой. Современная пищевая промышленность и ее инновационные технологии позволяет использовать в производственном процессе ароматизаторы, красители, усилители вкуса и другие синтетические соединения. В результате на полках супермаркетов появились самые вредные продукты питания, отличающиеся привлекательным видом, ярким ароматом и насыщенным вкусом. Данные продукты имеют длительный срок хранения и доступную стоимость. Систематическое потребление вредных продуктов провоцирует развитие тяжелых заболеваний и способствует активизации процесса старения организма. Врачи диетологи составили список вредных продуктов питания, которые необходимо полностью исключить из ежедневного рациона питания. Данные продукты содержат опасные пищевые добавки, которые вызывают у человека ожирение, отрицательно влияют на работу многих органов и систем, а также способны активизировать развитие онкологических заболеваний. При этом отравления организма ядами и токсинами идет постепенно, с последующим привыканием к вредным продуктам. Диетологи рекомендуют пациентом специальные правила, помогающие в повседневном ритме жизни защитить себя от вкусной, но бесполезной пищи. Рассмотрим некоторые из них: Всегда внимательно читайте состав продукта, который планируете купить. Избегайте пищевых добавок – глутамат натрий и аспартам. Данные синтетические соединения вызывают привыкание. Если вы не можете сразу отказаться от потребления запрещенных продуктов, то уменьшите их количество в собственном рационе. Страйтесь включать только натуральные продукты в ежедневное меню. Перекусывайте овощами и фруктами, а не сухариками, пирожками и чипсами. Ведь попадая в зависимость собственных вкусовых ощущений, вы теряете самое ценное, что у вас есть – здоровье.

Если вы увидели на этикетки хотя бы один не знакомый Вам ингредиент (не относящейся к натуральным продуктам) поставьте его на полку, он Вам не нужен и здоровья не принесёт.

## ЧАСТЬ 4. ТОП 10 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Специалисты составили список самых вредных и опасных для здоровья человека продуктов. Рассмотрим данный список более детально:

### 1 МЕСТО - ФАСТ-ФУД

Ученые доказали, что трансжиры провоцируют генетические изменения в клетках, которые могут привести к раковым болезням. Вред жареной картошки усугубляется также тем, что в столовых ее готовят в масле, которое уже многократно использовалось в приготовлении. Такое приготовление картошки делает её очень опасным канцерогеном. Липиды, которые она содержит — те самые трансжиры, которые являются главными виновниками следующих заболеваний человека: сахарный диабет, атеросклероз, увеличение веса, повышенное давление, сердечный приступ, инфаркт, инсульт, нейропатия. К фаст-фуду относятся: картошка фри, беляши, жареные пирожки, гамбургеры и другая «пустая» пища. Данные продукты отличаются повышенной калорийностью, а также насыщены канцерогенами, усилителями вкуса, красителями и другими химическими соединениями.

### 2 МЕСТО - ЧИПСЫ ПОПКОРН И СЛАДКИЕ ГАЗЕРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Чипсы в большом количестве содержат Е-621, соль и многие другие химические добавки. Данный продукт в принципе весьма далек от настоящего картофеля, из которого его как бы должны делать. Чипсы готовят из крахмала, муки и ароматизаторов, которые придают чипсам различные вкусы: бекон, сыр, крабы и т.д. Постоянное поедание чипсов и сухариков – это прямая дорога к появлению гастрита, язвы, возможно, даже рака желудка. Компоненты, которые находятся в этих пищевых продуктах, вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и ведут к непременным мутациям на клеточном уровне. Клинические эксперименты доказали, что чипсы состоят из гидрогенизованных жиров, углеводов, искусственных красителей и усилителей вкуса. Данные химические соединения нарушают метаболизм, увеличивают показатель холестерина в крови, провоцируют возникновения инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний. Чипсы очень калорийные. Содержание одной пачки этого вредного продукта равно половине дневной нормы килокалорий взрослого человека. Постоянное потребление чипсов приводит к ожирению и избыточной массе тела. Сладкие газированные напитки представляют собой смесь сахара, красителей, ароматизаторов, газов и других химических соединений. Кока-колы, лимонады, газировки содержат в своем составе большое количество сахара. Постоянное употребление таких напитков приводит к постепенному вымыванию кальция из костей, проблемам с пищеварением и другим негативным последствиям. При этом сладкие напитки не способны утолить жажду, а также являются прекрасным стимулятором возникновения ожирения, запоров, аллергических проявлений, цирроза печени и онкологических заболеваний пищеварительной системы. Жареные зерна кукурузы(которые кстати сами по себе не вредные, а даже полезные) в совокупности с маслом, солью, сахаром, карамелизаторами, красителями, усилителями вкуса, ароматизаторами несут угрозу организму. Доза соли в классическом соленом попкорне зашкаливает так, что никаким чипсам и не снилось, — а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек. Ну и пищевая ценность попкорна благодаря всевозможным добавкам возрастает в среднем до 500 ккал на 100 граммов.

### **3 МЕСТО - КОЛБАСЫ И КОПЧЁНОСТИ**

В данных продуктах содержится минимальный процент натурального мяса, как правило, низкого сорта, и большое количество антиокислителей, загустителей, стабилизаторов, красителей и других вредных пищевых добавок. Часто колбасные изделия состоят на 80% из трансгенного соевого белка и содержат скрытые жиры: сало, свиную шкуру, эффектно замаскированные под настоящее мясо с помощью ароматизаторов и усилителей вкуса. В копченостях сконцентрирован консервант – бензопирен, образующийся в процессе их кулинарной обработки. Систематическое включение в питание сосисок, копченых колбас и других ненатуральных мясных продуктов вызывает обострение хронических заболеваний ЖКТ, диарею, аллергические реакции, сильные мигрени, нарушение реакций метabolизма. Данные продукты также включают механизм образования клеток рака.

### **4 МЕСТО - МАРГАРИН, ВЫПЕЧКА ИЗ БЕЛОЙ МУКИ**

В состав выпечки, приготовленной на основе белой муки, в обязательном порядке входит маргарин, состоящий из транс-жиров. Данные вещества опасны для человека, так как, накапливаясь в организме, вызывают в нем необратимые процессы. Добавляя маргарин в блюда, мы вызываем нарушение обмена веществ, что является одной из основных причин избыточной массы тела. Злоупотребление мучными изделиями гарантирует вам не только проблемы с пищеварением и работой сердечной мышцы, но и способствует развитию заболевания непереносимости глютена.

### **5 МЕСТО - КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**

Данный вид продуктов привлекает удобством в использовании и доступностью. Но, все баночки с яркими этикетками содержат в себе опасную смесь из химических консервантов, уксуса, соли и сахара. Количество витаминов, ферментов, минералов и других полезных веществ в консервированных продуктах минимальное. Частое потребление консервированных продуктов может вызвать нарушения работы кишечника и пищеварительного тракта, обострение заболеваний органов выделительной системы и развитие клеток рака. Консервы обычно содержат в большом объеме пищевые добавки, соль и различные химикаты. Питаться консервами врачи рекомендуют только в случае сильного голода и невозможности добыть другую еду.

### **6 МЕСТО - РАСТВАРИМЫЙ КОФЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ**

Наиболее распространенным утренним напитком среди потребителей признан растворимый кофе. Но, он не только бодрит и заряжает энергией, а также повышает кислотность желудка, обостряет хронические заболевания ЖКТ, вызывает изжогу и истощает нервную систему. Часто растворимый кофе содержит множество пищевых добавок и вредных синтетических соединений, вызывающие аллергические проявления и диарею у любителей кофейных напитков. Энерготоники предпочитают употреблять в безмерном количестве молодежь. Данные напитки содержат много кофеина, красителей, сахарозаменителей, усилителей вкуса и другие вредные химические добавки. В состав энерготоников также может входить алкоголь. В результате частого потребления происходит нарушение работы сердца, развитие заболеваний ЦНС и органов выделительной системы, возникают аллергические проявления. Данный напиток является высококалорийным, поэтому способствует быстрому набору избыточной массы тела и нарушению обменных процессов в организме.

## **7 МЕСТО - ЛАПША И ПЮРЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

При все привлекательности получить «итальянскую» пасту и воздушное «пюре» за 5 минут, по сути это горячий (для более быстрого усвоения) "микс" из всех возможных пищевых добавок и абсолютный ноль пользы. При систематическом употреблении таких "комбикормов" в организме рушится система — он вроде как получил еду и калории, но в них было слишком мало действительно нужных ему для нормального функционирования веществ. Лишенный питания, скоро он посыпает сигналы SOS мозгу, и мы снова чувствуем, что хотим есть. Здесь стоит напомнить под какими кодами на упаковке продукта прячутся те или иные помощники производителей: консерванты (могут вызывать рак, почечнокаменную болезнь, разрушение печени, пищевую аллергию, расстройство кишечника, кислородное голодание, нарушение артериального давления) — Е с 200 по 290 и Е 1125, стабилизаторы и загустители (рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и печени) — Е 249-252, Е 400-476, Е 575-585 и Е 1404-1450, эмульгаторы(рак, расстройство желудка) — Е 322-442, Е 470- 495, антиокислители(заболевания печени и почек, аллергические реакции) — Е300-312 и Е320-321, пищевые красители (рак, заболевания ЖКТ, печени и почек, нервные расстройства и аллергические реакции) — Е 100-180, Е 579, Е 585, усилители вкуса (нервные расстройства, повреждения мозга) — Е 620-637.

## **8 МЕСТО - МАЙОНЕЗ И КЕТЧУП**

Пища, обильно заправленная майонезом, очень негативно влияет на сосуды. Употребление еды, обильно заправленной майонезом, делает стенки сосудов менее пластичными. В итоге, возникают такие заболевания, как гипертония и атеросклероз. Данный высококалорийный продукт содержит в себе транс-жиры, являющиеся мощными канцерогенами, вызывающие нарушение метаболизма. Майонез также богат стабилизаторами, генетически модифицированными компонентами и консервантами. Постоянное включение данного продукта в систему питания способствует развитию многих заболеваний и вызывает ожирение. Кетчуп также плохо оказывается на здоровье человека. Кетчуп, которого предостаточно на полках магазинов, на самом деле лишь в малом количестве содержит настоящие томаты, однако в излишке наполнен всевозможными красителями, ароматизаторами и другими химическими добавками.

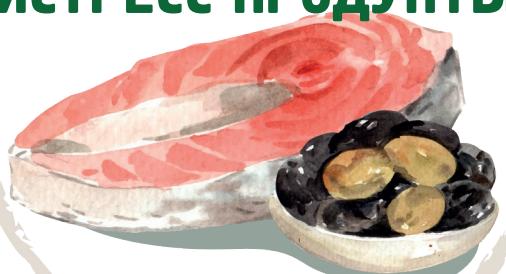
## **9 МЕСТО - ЙОГУРТ С ДОБАВКАМИ**

Йогурты, приобретенные в супермаркете, также входят в 10 самых вредных продуктов питания. Данные напитки не содержат полезные микроорганизмы, которые улучшают иммунитет и работу ЖКТ, так как большинство молочнокислой продукции имеет длительный срок реализации. В результате йогурт богат только вредными веществами: стабилизаторами, загустителями, антиокислителями и другими химическими добавками. Употребление синтетического йогурта способствует развитию рака, аллергии и заболеваний поджелудочной железы.

## **10 МЕСТО - АЛКОГОЛЬ**

Минимальные дозы алкоголя блокируют усвоение витаминов и минералов. Негативно влияет алкоголь на деятельность нервной системы, печени, органов ЖКТ и репродуктивную функцию человека. Алкогольные напитки также характеризуются повышенной калорийностью, поэтому способствуют развитию ожирения и нарушению метаболизма. Данный список можно постоянно добавлять новыми продуктами и напитками. Ведь современные производители продуктов часто направлены не на качество изготавляемой продукции, а на повышение сроков ее хранения и удешевлению производственного процесса. В связи с этим, приобретая товар в магазине, обращайте внимание на его состав, срок реализации и внешние особенности. Отдавайте предпочтение свежим фруктам и овощам, а также продуктам с минимальным количеством химических добавок.

## ЧАСТЬ 5. АНТИСТРЕСС ПРОДУКТЫ



Одним из базовых способов избавления от стресса является пересмотр собственного питания.

1. ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ - богаты фолиевой кислотой, которая помогает организму вырабатывать нейротрансмиттеры, регулирующие настроение, включая серотонин и дофамин. Любые фрукты и овощи (за исключением фруктовых соков и сухофруктов), помогают успокоить нервы.
2. ГРУДКА ИНДЕЙКИ И КУРИНЫЙ БУЛЬОН - отличный источник триптофана, а также семена тыквы, орехи и органические яйца кур на свободном выгуле. Правильный бульон полезен для тела и души. Он быстро усваивается, обогащая организм простыми аминокислотами и триптофаном, необходимыми для выработки серотонина.
3. СЫРЫ И ПРОЧИЕ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ - пробиотик *Lactobacillus rhamnosus*, снижает уровень гормона стресса кортикостерона, что приводит к уменьшению поведения, связанного с тревогой и депрессией. Содержат аминокислоты и фенилэтиламин. Стимулируют активность мозга, снимают усталость и повышают работоспособность. Лучше всего поднимает настроение сыр с благородной плесенью. Но нужно учитывать, что такие сорта могут вызывать аллергическую реакцию.
4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ - содержат омега-3 жирные кислоты, нормализующие состояние нервной системы и способствующие регенерации нервных клеток. Полезнее всего жирные сорта морской рыбы – лосось, форель, скумбрия и др. Если не хотите есть рыбу несколько раз в неделю, просто принимайте Омега-3.
5. ЧЕРНИКА - антоцианы, антиоксиданты, которые помогают мозгу вырабатывать дофамин, имеющий решающее значение для координации памяти и настроения.
6. ОРЕХИ - кешью, фисташки, миндаль, фундук или арахис. В них есть магний и фолиевая кислота. Они не только защищают нервную систему от стресса, но и помогают организму побороть его. А сам миндаль еще и обладает выраженными антиоксидантными свойствами. В нем есть витамины В2, Е и цинк. Они участвуют в выработке серотонина и помогают нейтрализовать воздействие стресса.
7. ЧЁРНЫЙ ШОКОЛАД - анандамид, нейротрансмиттер, который вырабатывается в мозгу и временно блокирует чувство боли и депрессии. Так же он содержит флавоноиды, позволяющие мозгу расслабиться. Исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих этот продукт (органический), уровень кортизола в организме ниже. Этот гормон также вырабатывается при стрессе и негативно воздействует на весь организм.
8. АВОКАДО - богат витамином В и содержит 20 основных питательных веществ для укрепления здоровья, включая калий, витамин Е, витамины группы В и фолиевую кислоту. Витамин В положительно влияет на работу нервной системы, помогая человеку расслабиться и успокоиться.

## ЧАСТЬ 6. АНТИНУТРИЕНТЫ



Антивещества, которые входят в состав пищевых продуктов! Но помимо благотворного эффекта от самого продукта наносят вред человеку определенным образом влияя на него. Чаще всего – защита растений от судьбы быть съеденными! Чаще всего влияют на кишечник или гормоны. Не вредны в абсолютном смысле! Антинутриенты не всегда “плохие”, иногда они могут оказывать и позитивное воздействие на организм (например, фитаты и дубильные вещества).

1. САХАР – выводит магний, хром, антагонист витамина С. Считается главным антинутриентом, потому что столовый сахар (сахароза), на 100 процентов состоящий из углеводов. В сахаре нет ни витаминов, ни минералов, но он, попав в организм, должен быть немедленно усвоен. В организме сахароза разлагается на простые сахара — глюкозу и фруктозу.

2. ЧАЙ, КОФЕ – антивитамин, вызывает проблемы с усвоением группы В и витамина С, а также магния (стресс)! Кофеин не позволяет организму поглощать железо - основание для выработки эритроцитов. Кофеин влияет на витамин D, очень важный для усвоения кальция для костей.

3. ГЛЮТЕН – содержит опиоидные пептиды - глютеновый эхзорфин, глиадорфин. Повреждает стенки кишечника, просачиваясь через них вызывает аутоиммунные поражения в щитовидной железе, и ряд других аутоиммунных заболеваний. Большинство людей прекрасно переносят глютен. Однако употребление содержащих клейковину продуктов может вызвать проблемы у людей с определенными заболеваниями. К этим заболеваниям относятся: целиакия, чувствительность к глютену, аллергии на пшеницу, герпетiformный дерматит, глютеновая атаксия.

4. ЛАКТОЗА – также содержит А1 бета-казеин, который под воздействием микрофлоры кишечника превращается в опиоидный пептид – казоморфин.

5. СЕМЕНА, ЗЕРНА, БОБОВЫЕ - содержат фитаты или фитиновую кислоту. Наличие фитиновой кислоты ухудшает усвоение таких минералов как железо, цинк, магний и кальций. Необходимо вымачивать.

Информацию о совместимости продуктов, группе веществ содержащихся в продуктах питания и наносящих ущерб нашему здоровью, витаминах, антивитаминах и о многом другом я рассказываю в организованной группе по снижению веса и конечно при индивидуальной работе.

---

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ, СТРОЙНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ!

Спасибо Вам за удалённое время!

Буду благодарна Вашему отзыву. Вы можете его написать мне любым удобным для Вас способом (в Директ, email, WhatsApp).

В качестве благодарности за отзыв, я БЕСПЛАТНО подарю 2 недели участие в групповом чате по коррекции веса под моим руководством.

Если Вы решили, что Вам будет комфортнее индивидуальное сопровождение, то я буду рада подарить Вам БЕСПЛАТНО 30 минутную первичную консультацию.

Если Вы решили, что Вам будет комфортнее групповая поддержка, Вы можете написать мне в Директ, email или WhatsApp

До скорой встречи,  
Елена Желянина @xudeyutyt  
+7(960)252-96-55

