



## МОДУЛЬ 2. Основа питания: простая система на каждый день

Если вы устали от диет, запретов и качелей — начните с самого главного: простого, понятного питания.

Без строгих планов, без подсчёта каждой крошки. Этот модуль покажет, как выстроить питание, которое работает: что есть, когда и в каких сочетаниях, чтобы тело спокойно теряло вес — без стресса и перегрузок.



### Ошибки, которые мешают стройности

#### 1. Питание «как получится»

То без завтрака, то булка на ночь. Организм не понимает ритма и переходит в режим «запасаем».

#### 2. Упор на диеты вместо системы

Сегодня — кефир, завтра — гречка. Вес возвращается, а тело страдает.

#### 3. Без них — быстрый голод, срывы и переедания.

**!** Белка не стоит бояться — бояться стоит его недобрать. Именно белок сохраняет мышцы и помогает сжигать жир, а не «воду и объёмы».

 Клетчатка при этом помогает белку усваиваться, улучшает пищеварение и создаёт чувство насыщения.

#### 4. Слишком много «здорового», но калорийного

Масло, орехи, авокадо, фрукты — полезно, но перебор легко рушит дефицит.

#### 5. Не видно «крадущихся» калорий

Ложка масла, капучино, доели за детьми — в сумме +300 ккал без ощущения, что наелась.



Пример:

«Ольга, 42, просто убрала капучино и орешки “по чуть-чуть” — и за 10 дней без диет ушло 1,5 кг. Без голодания, просто честный взгляд на привычки.»



### Что делать — 5 чётких правил питания

#### 1. Следуй принципу тарелки

В каждом приёме пищи:

-  50% — овощи/фрукты
-  25% — белок (мясо, яйца, рыба, творог)
-  25% — сложные углеводы (гречка, рис, картофель, киноа, булгур)
-  + немножко жиров (масло, орехи — в меру)

 Ниже ты найдёшь таблицу с самыми доступными и низкокалорийными продуктами — добавь их в основу своего меню, чтобы есть больше и худеть легче.

## **2. 3 приёма пищи + 1 перекус**

Завтрак, обед, ужин. Перекус — если реально голодно. Не ешь «по часам» — ориентируйся на настоящий голод.

## **3. Стабильный режим**

Пример: завтрак — 8:00, обед — 13:00, ужин — 18:30. Без долгих пауз и ночных атак на холодильник.

## **4. Уменьши запрещёнки, не запрещай навсегда**



Лучше сократить — они мешают худеть:

- Сладкие напитки (соки, газировка, энергетики)
- Булки, выпечка, сладости
- Полуфабрикаты, фастфуд, колбасы
- Жирные соусы и «здоровые» снеки (мюсли-батончики, йогурты)
- Алкоголь, особенно пиво и коктейли



### **Чем заменить — просто и вкусно:**

- Вода с лимоном, минералка, Coca-Cola Zero
- Хлебцы, лаваш без масла, овощные закуски
- Творог с ягодами, тёмный шоколад, протеин-десерты
- Домашняя курица + овощи, «лайт-бургер» в лаваше
- Соус из греческого йогурта с горчицей и специями
- Морковь, огурцы, орехи (до 20 г)
- Безалкогольные альтернативы / бокал сухого вина по праздникам



Суть простая: не запрещай — заменяй. И вкусно, и прогресс идёт.

## **5. Делай удобно, а не идеально**

Простые решения работают:

- Творог + фрукт
- Яйца + тост + овощ
- Гриль-курица + салат
- Рыба в духовке + овощи



### **Бонус-блок: Перекусы и сладкое**

Вы не обязаны жить без сладкого. Но:

- Шоколад — выбирай тёмный, 2–3 кусочка после еды
- Печенье и конфеты — только как десерт, не как еда
- Сладкие напитки — соки и кола = жидкий сахар. Убери, а лучше замени на zero-напитки (без сахара)
- Фрукты — максимум 1–2 порции в день, лучше в первой половине дня



**Секрет:** если основные приёмы пищи сытные и сбалансированные — тянет на сладкое реже.



## Таблица доступных низкокалорийных продуктов

(калорийность указана в скобках — на 100 г)

Эти продукты — основа питания при похудении. Они насыщают, дают телу нужные нутриенты и легко вписываются в дефицит калорий. Фокусируйся на них — и прогресс пойдёт спокойно.

<b>Овощи</b>	<b>Фрукты</b>	<b>Углево́ды</b>	<b>Белок</b>	<b>Жиры</b>	<b>Сладости</b>
Огурцы (15)	Яблоки (52)	Гречка (313)	Яйца (140)	Оливковое масло (120)	Тёмный шоколад 85%
Помидо́ры (20)	Апельси́ны (47)	Овсянка (366)	Куриная грудка (113)	Льняное масло (120)	Зефир без сахара
Капуста (28)	Грейпфрут (35)	Рис бурый/ белый (344/362)	Филе индейки (105)	Орехи (до 20 г — 140)	Протеин десерт
Брокко́ли (34)	Сливы (42)	Киноа (368)	Творог 5% (100)	Тыквенные семечки (130)	Финики 1–2 шт. (50–80)
Кабачки (24)	Ягоды заморож. (35)	Булгур (342)	Минтай, Хек, Треска 80-90)	Кокосовое масло (110)	Творог с какао и подсластителем
Морковь (32)	Киви (41)	Картофель (77)	Фасоль/ чечевица (110)	Арахис (до 20 г — 130)	Ягоды с йогуртом
Лук (41)	Арбуз (30)	Лаваш цельнозерновой (280)	Йогурт 2% - 5% (70-100)	Семечки подсолнуха (130)	Запечённое яблоко с корицей

## **Главное запомнить:**

Питание — это не диета. Это простая система, где ты ешь вкусно, в нужных сочетаниях и создаёшь дефицит без стресса. Когда тело получает белок, клетчатку и энергию — оно спокойно отдаёт жир.

---



### **Сделай сейчас:**

- Проверь свой завтрак: есть ли белок (яйца, творог) и клетчатка (овощи, ягоды, хлебцы)?
  - Выбери один день недели и составь меню по принципу тарелки: 3 приёма + 1 перекус
  - Запиши 2–3 любимых перекуса, которые ты ешь чаще всего — и сразу найди им замену из списка выше
  - Загляни в холодильник и полку — что там «перебивает дефицит»? Подумай, что стоит убрать или заменить
- 



Можно добавить фото или список в заметках — так будет легче отследить прогресс и ошибки.

---



### **Итог Модуля 2: конкретика**

- 3 приёма пищи + 1 перекус — по голоду, не по часам
- Каждая тарелка: 50% овощей, 25% белка, 25% углеводов + немного жиров
- Убираем: сладкие напитки, выпечку и булки, соусы, фастфуд, “здоровые” снеки, лишние масла
- Заменяем: вода/Zero, хлебцы, йогурт, домашние блюда, овощи, орехи
- Белок обязателен — без него теряешь мышцы
- Клетчатка нужна — помогает усвоению и насыщению
- Цель — создать дефицит без голода: не на 1000 ккал, а на –15% от нормы
- Фиксируй еду, оцени порции, не “на глаз” — нужны весы и приложение
- Простота > идеальность — главное, чтобы работало и было вкусно