

ПЛАН ПИТАНИЯ ЧТОБЫ ПРОКАЧАТЬ РЕЛЬЕФ

Привет!

Это план питания, который был подобран, исходя из твоих пожеланий и предпочтений. Рекомендуем его придерживаться, и в комплексе с тренировками получить заметный результат. В основе твоего рациона должны быть пять приемов еды: завтрак, обед ужин и два перекуса. Правильная расстановка поможет улучшить обмен веществ и даст быстрый результат. Сбалансированное меню послужит качественной профилактикой заболеваний в будущем и даст нужный заряд энергии и хорошего настроения в настоящем.

Обрати внимание, что в основе твоего питания должны быть - цельные и сезонные продукты. Подбор рациона спланирован специально для тех, кто ведет активный образ жизни и для укоренения привычек здорового питания.

У нас есть несколько основ — **качественные и свежие продукты**. Чем более они цельные — тем лучше. Такой рацион подобран — для средних и интенсивных нагрузок, для занимающихся 3-4 раза в неделю.

Рацион должен быть рассчитан на полноценное энергообеспечение мозга (центр управления) — будут качественные углеводы. Для полного обеспечения энергией на целый день. Будет поддержание сбалансированного липидного (жирового) обмена, важного для тех кто ведет активный образ жизни и где требуется такое качество, как "выносливость". А также питание хорошими белками для полного быстрого восстановления мышц.

Вторая основа твоего рациона — исключить трудные для усвоения продукты.

В стоп-листе:

- продукты, содержащие белую муку
- дополнительные сахара
- обработанные и шлифованные злаковые (оставляем в основном пшено, гречку и киноа, реже - овес и цельно зерновую пасту)
- снижаем количество бобовых (трудные для усвоения),
- ограничиваем сладкие фрукты
- консервы и рафинированное масло
- ультра пастеризованные молочные продукты (закисляют, усваиваются с трудом, образуют слизь, оставляем козий/овечий сыр/молоко/йогурт, а также пастеризованные и органические ряженку/йогурт/молоко без добавок с недолгим сроком хранения)
- ограничиваем крепкий алкоголь и коктейли, табак, чрезмерный кофе (до 3-4 чашек в день)

Третья основа рациона — следовать принципам в **сочетании продуктов**.

Четвертая — увеличить промежуток между основными приемами пищи. Минимум 1,5-2 часа, максимум - 4.

Пятый, финальный шаг произойдет параллельно, это **вывод токсинов**. Свежевыжатые соки, а также сырые овощи и фрукты в рационе будут в избытке, они высвобождают скопившийся в организме мусор.

Ко второй неделе организм постепенно адаптируется к новым продуктам и привыкает к количеству, начинает сам корректно регулировать чувство голода. На этом этапе нормализуется пищеварение, если раньше с ним были проблемы, уменьшается срок восстановления после физических нагрузок.

Из новой информации - запомнить основные вредные привычки в питании:

- переедание
- новый прием пищи вскоре после обильной еды
- употребление слишком большого количества воды во время еды или, наоборот, не употребление совсем
- употребление очень холодной, ледяной воды вообще и в особенности во время еды
- прием пищи в слишком раннее или слишком позднее время суток
- употребление слишком тяжелой пищи в больших количествах или прием легкой пищи в слишком маленьких количествах вместо полноценного приема пищи
- запивание еды фруктовыми соками (кроме указанных сочетаний в плане питания)
- употребление пищи без ощущения голода
- употребление пищи как средства улучшения эмоционального состояния
- употребление продуктов, не совместимых друг с другом
- “перекусывание” несочетающимися продуктами в промежутках между трапезами (в плане питания такие исключены)

Чтобы очищение и оздоровление было успешным, вводи новые привычки постепенно. Постепенное и неторопливое оздоровление всегда дает лучшие результаты. Небольшие перемены, которые вы делаете каждый день, лучше кардинальных изменений на три дня в месяц. Мы тратим много времени на попытку улучшить все вокруг нас. Потратим и немного ежедневных минут на изменение того, что питает нас. Изнутри.

Меню должно состоять из зеленых трав и овощей (+ некоторые корнеплоды), семян, орехов и растительных масел, цельных круп), фруктов, а также нежирных белков — в основном постного мяса птиц и рыб. Исключаются сахар и рафинированные продукты.

Обезвоживание организма – серьезная вещь. Такое состояние означает, что телу недостаточно воды, чтобы выполнять важные жизненные функции. Вода переносит питательные вещества к клеткам и выводит из них отходы, даже небольшое обезвоживание может быстро привести к вялости и упадку сил.

И без спортивных упражнений мы ежедневно теряем воду через пот, выделения, даже дыхание и кожу, особенно во время сна. Вода играет ключевую роль в регуляции артериального давления, помогает поддерживать оптимальный электролитный баланс и помогает сохранять тело податливым. Если связки и мышцы обезвожены, то быстро теряют эластичность и становятся жесткими, и это увеличивает риск получить травму. Так что восполнение жидкости действительно стоит сделать приоритетной привычкой в питании.

Важно отработать привычку пить вовремя и не заменять воду сладкими, чайными и кофейными напитками. Соблюдать баланс помогут и специальные приложения для смартфона, например Idrated, Waterbalance, Water Clock..

- начинаем утро с 2 стаканов воды и 1-2 стакана пьем перед сном, это правило должно войти в привычку
- пьем стакан чистой воды перед любым приемом еды во время или после тренировки – по желанию и чувству жажды, однако если тренировка интенсивная или превышает 90 минут – в обязательном порядке восполняем 500 мл.

БЕЛКИ

Продукты животного происхождения:

- Мясо (говядина, свинина)
- Птица
- Яйца
- Творог и другие молочные продукты
- Рыба и морепродукты

Орехи и семечки:

- Фундук
- Арахис
- Кешь
- Миндаль
- Кедровые орехи
- Тыквенные, подсолнечные и конопляные семечки

Крупы и каши:

- Гречка
- Рис
- Овсянка

Бобовые:

- Фасоль
- Горох
- Чечевица
- Соя

ЖИРЫ

Мононенасыщенные жиры. К ним относится олеиновая кислота, известная также, как омега-9. Она как раз и входит в состав клеточных мембран. При ее нехватке в организме замедляется обмен веществ.

Продукты, богаты мононенасыщенными жирами:

- оливковое и арахисовое масло
- маслины
- грецкие орехи
- арахис
- семена подсолнечника, кунжута, тыквы
- авокадо
- фундук
- пророщенная пшеница

Полиненасыщенные жиры. К ним относятся омега-3 и омега-6 кислоты. Что одну, что другую наш организм самостоятельно не производит. Такие жиры полностью расщепляются в организме, поддерживая кожу и почки в хорошем состоянии, обеспечивая нормальное функционирование мозга, а также защищая наш организм от воспалений. Более того, эти жирные кислоты способны ускорять процесс жиросжигания.

Омега-3 содержится в: жирной морской рыбе (лосось, макрель, сельдь), грецких орехах, семенах льна, кунжутном и рапсовом масле.

Омега-6 содержится в: подсолнечном, кукурузном и соевом масле, семенах подсолнечника, кунжута, мака, тыквы, грецких орехах и пророщенной пшенице.

УГЛЕВОДЫ

Сложные — содержат крахмал, клетчатку, пектин, гликоген (хлеб, бобовые, крупы, макароны, картофель, овощи, злаки, орехи, зелень).

- Медленно усваиваются, дают ощущение сытости (крахмалы + клетчатка).
- Регулируют работу кишечника и поддерживают микрофлору (клетчатка).
- Способствуют выведению жидкости из организма (клетчатка).
- Поддерживают в норме слизистую желудка и улучшают переваривание пищи (пектин).
- Поддерживают необходимую мышечную массу (гликоген).

Простые — содержат глюкозу, фруктозу, галактозу, сахарозу и мальтозу (фрукты, молоко, все виды сладостей и выпечки, пиво, фастфуд).

- Вызывают быстрый подъем уровня глюкозы в крови.
- Дают прилив энергии.

ВАЖНО УЧИТЬ ОРГАНИЗМ УСВАИВАТЬ РАЗНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ: ПЛЮСАМИ ОТМЕЧЕНО СООТНОШЕНИЕ ПОРЦИЙ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ПРОДУКТОВ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ В ЭТОТ ДЕНЬ:



BOX

BAR

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ВТОРНИК**

**Углеводы +++
Белки ++
Жиры +**

Акцент на каши (овсяная, дикий рис, пшено), фрукты и сухофрукты, постную говядину, куриное филе, листовой салат, бобовые.



**СРЕДА
ЧЕТВЕРГ**

**Белки +++
Овощи ++
Жиры +
Углеводы +**

Акцент: все ощелачивающие овощи, такие как капуста (брюссельская, брокколи, белокочанная), листовая зелень, салаты, нежирное мясо птицы и говядины, любая рыба.



**ПЯТНИЦА
СУББОТА
ВОСКРЕСЕНЬЕ**

**Жиры +++
Углеводы ++
Белки ++**

Акцент: скумбрия, сельдь, лосось, авокадо, все орехи, цветная и другие капусты, киноа, пшено и дикий рис, фрукты с низким гликемическим индексом - грейпфруты, груши, сливы, все ягоды.

СОН

Помним что сон - важная часть дня и значимый вклад в улучшение здоровья и самочувствия. Пара приемов, которые могут улучшить его качество:

- Ложитесь рано, вставайте рано
- Ставьте будильник на время, когда нужно отойти ко сну
- Прогуляйтесь перед сном или выключите дома wi-fi за час до отхода ко сну
- Если вы выпили алкоголь, время между последней порцией и отходом ко сну должно быть не менее 3 часов
- Проветривайте помещение, лучше всего спится при температурах около 17-18°C
- Сделайте так, чтобы телу было удобно.
Не экономьте на постели, ведь вы проводите в ней треть жизни
- Ложитесь не в тот день, когда вам надо встать.

