

ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОТЕРИ ВЕСА

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 - высококачественные белки и витамины из свежих и приготовленных овощей, цельные злаки и другие крупы, не содержащие клейковину и не затормаживающие процесс пищеварения, а также минимум насыщенных жиров и переработанных продуктов.

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) — за это отвечают качественные **углеводы**. Для полного обеспечения энергией на целый день. Также важно поддержание сбалансированного **липидного** (жирового) обмена, он важен для тех, кто ведет активный образ жизни и где требуется такое качество, как "выносливость". А также питание хорошими **белками** требуется для полного быстрого восстановления мышц.

Вторая основа твоего рациона — исключить трудные для усвоения продукты.

В стоп-листе:

- продукты, содержащие белую муку,
- все сахара, кроме стевии и сиропа агавы,
- злаковые (оставляем пшено, гречку и киноа, реже - овес),
- снижаем количество бобовых (трудные для усвоения),
- временно ограничиваем все фрукты, кроме зеленых яблок, грейпфрутов, груш, слив и сезонных ягод (вскоре они вернутся в рацион, но пока у нас задача убрать всех лишних дрожжевых бактерий, содержащийся в фруктах сахар будет способствовать их развитию)
- немного ограничиваем орехи и не смешиваем их с другими продуктами питания
- молочный шоколад (глютен)
- рафинированное масло – строго
- пастеризованные молочные продукты (закисляют, усваиваются с трудом, образуют слизь, оставляем только козий/овечий сыр/молоко/йогурт, даже пастеризованные и немного органической ряженки/йогурта без добавок)
- ограничиваем алкоголь, табак, кофе, чай (закисляют, стараемся оставить только травяные чаи, матча и шиповник).

Третья основа — следовать принципам в сочетании продуктов.

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

Пятый, финальный шаг — вывод токсинов. Свежевыжатые соки, а также сырые овощи и фрукты в рационе должны быть в изобилии, они высвобождают скопившийся в организме мусор.

Чтобы очищение и оздоровление было успешным, вводи новые привычки постепенно. Постепенное и неторопливое оздоровление всегда дает лучшие результаты. Небольшие перемены, которые ты делаешь 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.

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

Для адаптации ко всему новому организму требуется около **трех недель**. Такой срок работает как для мышц (трехнедельный цикл - неделя отдыха), так и для пищеварительной системы. Очень важно уделить время процессу подготовки и плавному переходу с существующей системы питания. Это важные пункты, благодаря которым результаты будут эффективнее и продолжительнее.

При соблюдении нового подхода к питанию и выбору качественных продуктов, организм будет **сам поддерживать свою калорийную норму** за счет функционирующих должным образом гормонов, которые регулируют голод, насыщение, анаболические и катаболические процессы. А включение в каждый прием пищи белков, жиров и углеводов обеспечит их разумное соотношение.

БЕЛКИ

Продукты животного происхождения:

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

Орехи и семечки:

- Фундук
- Арахис
- Кешью
- 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.

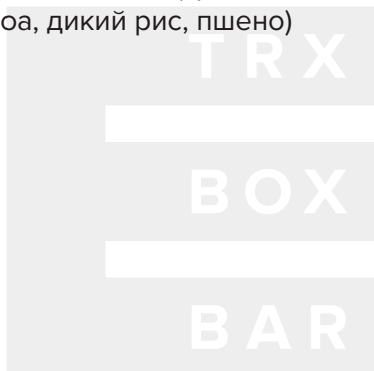
**ВАЖНО УЧИТЬ ОРГАНИЗМ УСВАИВАТЬ,
РАЗНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ.
ПЛЮСАМИ ОТМЕЧЕНО СООТНОШЕНИЕ ПОРЦИЙ ТЕХ
ИЛИ ИНЫХ ПРОДУКТОВ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ В ЭТОТ ДЕНЬ:**



**ПОНЕДЕЛЬНИК
ВТОРНИК**

**Углеводы +++
Белки ++
Жиры +**

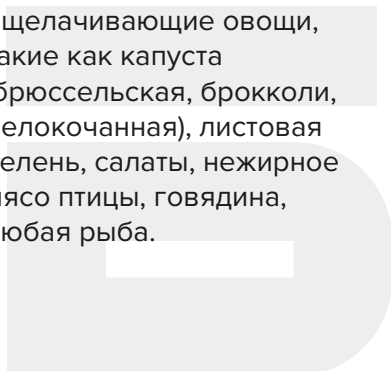
Акцент на каши (гречка, киноа, дикий рис, пшено)



**СРЕДА
ЧЕТВЕРГ**

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

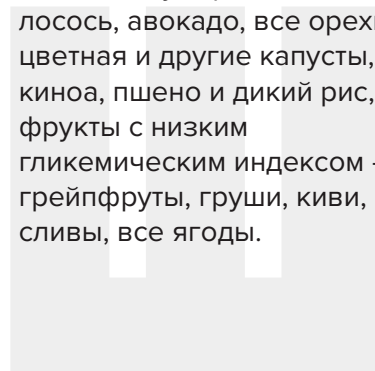
Акцент: все ощелачивающие овощи, такие как капуста (брюссельская, брокколи, белокочанная), листовая зелень, салаты, нежирное мясо птицы, говядина, любая рыба.



**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, киви, 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.