

A woman with long dark hair, wearing a light pink, draped dress, is shown from the back and side. She is holding the fabric of her dress. The background is a solid, vibrant pink color. The text is overlaid on a white rectangular area with a black border.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, ДИЕТЫ И МОТИВАЦИЯ**

СБОРНИК  
ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО  
ПОХУДЕНИЯ

Алексей Мичман

**Здоровое питание, диеты  
и мотивация. Сборник для  
продуктивного похудения**

«Издательские решения»

## **Мичман А.**

Здоровое питание, диеты и мотивация. Сборник для продуктивного похудения / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903024-5

Давно мечтаете похудеть раз и навсегда? Вы нашли то, что искали! Лучшие девять работ автора по диетам и мотивации собраны для Вас в одной книге:1) «Как начать дружить с калориями?»;2) «Как составить меню здорового питания на день»;3) «Монодиеты»;4) «Экспресс-диеты»;5) «Как заставить себя регулярно заниматься спортом?»;6) «Чем мотивировать себя для похудения?»;7) «Рисовая диета для похудения»;8) «Белковая диета»;9) «Диета балерин». Гамбургер вкуснее? Закрывайте книгу!

ISBN 978-5-44-903024-5

© Мичман А.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Как начать дружить с калориями?	7
Что такое пищевые калории?	8
Самые низкокалорийные продукты	9
Расчет калорий для похудения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Здоровое питание, диеты и мотивация Сборник для продуктивного похудения**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3024-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Давно мечтаете похудеть раз и навсегда? Вы нашли то, что искали! Лучшие девять работ автора по диетам и мотивации собраны для Вас в одной книге:

- 1) Как начать дружить с калориями?;
- 2) Как составить меню здорового питания на день;
- 3) Монодиеты;
- 4) Экспресс-диеты;
- 5) Как заставить себя регулярно заниматься спортом?;
- 6) Чем мотивировать себя для похудения?;
- 7) Рисовая диета для похудения;
- 8) Белковая диета;
- 9) Диета балерин.

## Как начать дружить с калориями?



Похудение напрямую связано с понятием «калории». Подсчитывать калории со временем начинают все те, кто стремится «постройнеть» и вести здоровый образ жизни.

Вопрос в том, насколько эффективна эта методика и как грамотно ее применять? Какие продукты обладают минимальным зарядом пищевой энергии и сколько калорий в сутки необходимо для поддержания нормального функционирования организма? Какие продукты с отрицательной калорийностью распространены в нашей стране, как их лучше употреблять и как уменьшить калорийность своего рациона?

## **Что такое пищевые калории?**

Калорийностью или энергетической ценностью продукта называется количество энергии, которая высвобождается в организме при условии полного усвоения пищи. Количество калорий, как правило, указывается из расчета на 100 граммов продукта. Не смотря на то, что калорийность измеряется в килокалориях, на упаковке наших производителей обычно указываются просто «калории».

Калорию можно «разложить» на жиры, углеводы и белки, содержащиеся в 100 граммах того или иного продукта. Помните, что на продуктах, не готовых к употреблению, например, фастфуде, замороженных пельменях, блинчиках и так далее, указывается калорийность исходного продукта, а не готового. Для того, чтобы успешно похудеть и одновременно не иметь проблем со здоровьем, нужно употреблять продукты, калорийностью не выше 200.

## Самые низкокалорийные продукты

Логично предположить, что для того, чтобы успешно худеть или поддерживать фигуру в норме, нужно употреблять низкокалорийные продукты и избегать тех, что содержат вредные для фигуры жиры. Так, всем известно, что жареное, полуфабрикаты, колбасы, соленья, алкоголь и копчения нужно свести к минимуму. Но даже среди полезных продуктов, которыми мы стараемся заменить вредоносные, есть калорийные. К примеру, одни диетологи советуют перекусывать сырыми семечками подсолнечника, другие называют их тяжелым для желудка и жирным продуктом.

Какие же продукты имеют наименьшую энергетическую ценность?

Первое место в списке самых низкокалорийных продуктов занимают, конечно же, фрукты, овощи и цитрусовые. Так, в 100 граммах апельсина всего 37 калорий. Лидером по низкой энергетической ценности среди овощей является кабачок – всего 17 калорий на 100 граммов овоща. Не принесет лишних килограммов брокколи – всего 33 калории, а также сырая морковь – 35 калорий. В 100 граммах черешни всего 48 калорий.

Грибы малокалорийны, но хорошо наполняют желудок, поэтому их можно употреблять всем, кто стремится похудеть. Наименее калорийными являются свежие сыроежки (17 калорий), а самыми питательными – сушеные белые грибы (209 калорий).

Наиболее низкокалорийная телятина – в 100 граммах продукта содержится всего 90 калорий. Энергетическая ценность мяса кролика 199 калорий, зайца – 113. Нежирная говядина содержит 187 калорий. Даже самое низкокалорийное мясо диетологи рекомендуют заменять субпродуктами, например, печенью, сердцем, языком и так далее.

Из всех привычных нам видов рыб наименьшей энергетической ценностью обладает минтай – 70 калорий. Щука и окунь содержат по 80 калорий. Чуть более калорийны карп и тунец (96 кал) и конечно же – речь идет о свежей рыбе. Жареный продукт будет иметь более высокую калорийность, чем запеченное или отварное мясное блюдо. Соление и копчение рыбы также придает ей калорийности.

Морепродукты практически все низкокалорийны: морская капуста – 24,9 кал, мясо краба – 96,4 кал, мидии – 77 кал, мясо кальмара – 100 кал.

## Расчет калорий для похудения

Сколько же калорий необходимо человеку для нормального самочувствия? В сети огромное количество, так называемых, калькуляторов, помогающих подсчитать необходимое суточное количество калорий. Диетологи сходятся к средней цифре от 1600 до 2500 калорий. Но в идеале подсчет калорий должен быть индивидуальным и проводиться под руководством специалиста, иначе легко навредить здоровью, «пересев» на какую-либо строгую диету.

При расчете калорий принимаются во внимание не только возраст, пол, вес и рост человека, но и образ жизни, а также количество и интенсивность тренировок. К примеру, для поддержки веса тридцатилетней женщине ростом 160 см и весом 70 кг, работающей в офисе, ежедневно для поддержки веса необходимо около 1660 калорий. От полученной суммы необходимо отнять от 10 до 15 процентов калорий. При этом делать это нужно не резко, а постепенно, иначе замедлится обмен веществ. Чтобы преодолеть «эффект плато», можно изредка повышать суточную калорийность на 50—100 калорий. Такие дни можно провести в выходные или праздники, предполагающие застолье.

Похудеть быстро, применяя метод подсчета калорий, не получится. В среднем, за месяц можно сбросить 1—2 килограмма, не более. Помните, что диетологи не советуют резко переходить на подсчет калорий – это негативно скажется, как на физическом самочувствии, так и на психологическом состоянии. Похудеть в таком случае не удастся, так как организм воспримет уменьшение калорийности как сигнал опасности и начнет «запасаться» полезными веществами, откладывая их на бедрах и животе. Также, при резкой отмене значительной доли калорий в день, можно быстро потерять мышечную массу. А это чревато обвисшей кожей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.