

АННА ШУМАЕВА
НУТРИЦИОЛОГ

12+



НЕ ДИЕТА

К ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ ПОСРЕДСТВОМ ОБРАЗОВ

Анна Шумаева
НЕ ДИЕТА. К лучшей версии
себя посредством образов

<https://litres.ru/59328449>

SelfPub; 2021

Аннотация

Стремление помочь предотвратить возможные нарушения в пищевом поведении или хотя бы частично избавить вас от тех нарушений, которые уже очевидны в силуэте фигуры, подтолкнуло меня написать это пособие. В общем, если вы успели утвердиться в том, что все методы движения к собственной стройности уже изучены, каждый алгоритм испробован на себе в полной мере, а результат совсем не радует или его продолжительность слишком краткосрочна, вам кажется, что из замкнутого круга со сценарием «лишний вес – ограничения – срыв – лишний вес» просто нет выхода, то... Спешу вас обрадовать – **ВЫХОД ЕСТЬ**, и я с радостью помогу вам разомкнуть этот круг, найти и открыть ту самую дверь!

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	18
Глава 3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Анна Шумаева

НЕ ДИЕТА. К

лучшей версии себя

посредством образов

Мы стремимся стать более стройными и здоровыми, зачастую не задумываясь о средствах достижения этих целей: опираемся на случайно попавшиеся нам диеты, чьи-то советы, следуем избитым стереотипным догмам о похудении и здоровом образе жизни, не думая о том, как это все работает на самом деле.

Главная задача этого издания – помочь внести ясность в вопросах грамотных взаимоотношений со своим организмом и пошагово улучшить состояние здоровья, композицию тела и качество своей жизни.

В условиях постоянной занятости и нехватки свободного времени эта небольшая, но информативная книга может стать помощницей в движении к здоровому образу жизни и комфортному ощущению себя.

Глава 1



Функции воды в организме

Жидкости заполняют всё межклеточное пространство на-

шего тела. Являясь существенной основой организма, вода служит растворителем для питающих его веществ: витаминов, минералов, аминокислот, глюкозы и многих других.

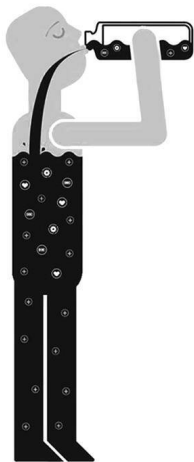
Вода играет ключевую роль в процессах пищеварения, всасывания, переноса и утилизации питательных веществ.

Именно вода являет собой среду для безопасного выведения токсинов и продуктов жизнедеятельности. Она решающим образом влияет на многие процессы нашего организма: от терморегуляции и образования энергии до смазки суставов и качественного репродуктивного функционирования. Вода даже стимулирует мышечные сокращения.

В организме нет ни одной системы, которая не зависела бы от воды!

Как видите, ценность этого компонента для человека сложно переоценить.

Вода – основа нашей жизни



	МОЗГ 90 %
	КРОВЬ 85 %
	ЛЕГКИЕ 83 %
	ПОЧКИ 79 %
	СЕРДЦЕ 73 %
	МЫШЦЫ 72 %

Как рассчитать индивидуальную норму воды?

Суточная потребность в воде зависит сразу от нескольких факторов.

Для тех, у кого нет лишнего веса или он колеблется в пределах нескольких килограммов, расчет следующий:

Ваш вес × на 30 мл (например, 60 кг × 30 мл = 1800 мл чистой воды необходимо человеку, который весит 60 кг).

Однако при усиленном потоотделении, частых перелётах, а также пребывании в условиях высоких температур воздуха, потребление воды стоит увеличить до 40 мл на 1 кг веса.

В том случае, если избыточного веса много, то вышеприведённый расчет будет некорректным. При существенном отклонении веса от нормы, следует считать индивидуальную норму воды по идеальному весу.

Рост – 100×30 мл (например, человек с ростом 167 весит 105 кг. Если он будет пить более 3-хлитров воды ($\text{вес} \times 30$ мл), то это чрезвычайно нагрузит почки и может возникнуть масса неприятных последствий. Корректно для такого человека произвести следующий расчёт:

$167 - 100 \times 30 \text{ мл} = 67$ (округляем до 70) $\times 30 = 2100$ мл (этого количества воды в день будет вполне достаточно).

НО! Если мы выпили кружку кофе, газировки, сока, кваса или другого раствора, который обезвоживает организм, необходимо, помимо рассчитанной нормы, выпить ещё некоторое количество чистой воды. Например, 1 кружка кофе потребует ещё 250 мл воды (стакан) к основной рассчитанной норме. Такая же схема применяется и относительно остальных указанных напитков.

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что было бы здорово минимизировать, а впоследствии и вовсе исключить потребление сладких газированных и негазированных напитков. Это «лжежидкости»! Они, во-первых, обезвоживают нас за счёт кислого состава. Во-вторых, выводят из организма большое количество витаминов и минералов. В-третьих, из-за избытка сахара истощают поджелудочную железу, приближая нас к нарушению

углеводного обмена, тучности собственного тела и даже повышают риск появления сахарного диабета. В условиях дефицита воды печень начинает работать на износ. Как следствие – снижение активности обменных процессов. Мы равнодушно наблюдаем за собственной интоксикацией.

Помните!

Организму вода

Некоторые ошибки и заблуждения, связанные с потреблением воды

Вода – это отёки (распространённое заблуждение)

Представьте ситуацию: вы подходите к своему подъезду, и перед вами объявление: «В связи с заменой труб воды не будет с 1-го по 5-е апреля». Что будет дальше, предположить нетрудно. Очевидно, что вода будет запасена вами во все банки, вёдра, бутылки, кастрюли, а после – крайне экономно расходоваться на самое необходимое.

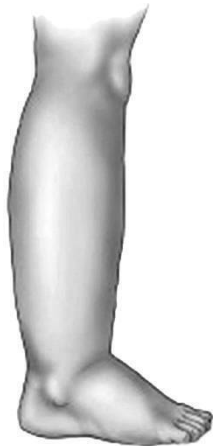
Не удивляйтесь, но наш организм не отличается оригинальностью и действует по аналогичной схеме: если вы не даёте ему чистую питьевую воду в нужном объёме и с должной частотой, то он банально начинает её накапливать из тех мало-мальских резервов, которые имеются, и дальнейшие обменные процессы проходят с весьма неудовлетворительным для нас качеством.



**Нормальная
нога и
лодыжка**



**Отек средней
тяжести**



**Умеренный
тяжелый отек**

Помните!

Организму вода

Борьба с обильным потоотделением через уменьшение нормы потребления воды

Пока мы живы, мы обречены потеть! Поэтому, когда некоторые люди начинают ограничивать себя в необходимом суточном потреблении воды, дабы уменьшить интенсивность потоотделения, то ни к чему хорошему это не приводит. Довольно часто при таком подходе пот приобретает всё более и более резкий запах. Кроме того, учащаются головные боли, всё более редкими и проблемными становятся акты дефекации, теряется жизненная энергия. С чем это связано? Образ

нам в помощь!

Берем два аквариума. За одним ведём ежедневный уход: запускаем циркуляцию кислорода, систематически меняем в нём воду, производим чистку. Что имеем на выходе? Аквариум выглядит прозрачным, не имеет неприятного запаха, его флора и фауна имеют правильные природные цвета и должную жизненную активность. Смотреть на такой аквариум одно удовольствие.

Второй аквариум целенаправленно игнорируем. Никакой тебе воздушной циркуляции и замены воды. Домашний водоем на глазах станет терять свою жизненную силу и вид: зацветет, обездвижится и примется распространять вокруг себя неприятный запах тины. Речи о нормальной жизни этого аквариума, равно как и о его привлекательности для стороннего наблюдателя, не ведется по понятным причинам...

А теперь давайте спроецируем этот пример на нас, на людей! Когда мы ежедневно не потребляем необходимого количества воды, то сила и скорость обменных процессов организма существенно снижается. Организм напрягается в попытках доставать капли воды частично из жира, частично из продуктов питания. Но даже в этом случае воды катастрофически не хватает. Так собственными руками мы переводим организм в режим физиологического застоя. Внутри образуется зловонное болото, которое и становится рассадником для всевозможных болезней.

Табу на потребление воды во время приёма пищи

Очередное заблуждение связано с приемом воды во время еды. Если в процессе приема пищи возникает желание попить, то не нужно себе в этом отказывать. Потребляя воду маленькими глотками, вы смачиваете пищевой комок, что благоприятно сказывается на пищеварении. Вся лишняя вода покинет желудок по малой кривизне, не помешав пище.

Одно предостережение: не стоит сразу после еды выпивать стакан студёной воды. Что же касается газированных напитков, соков... Да, на эти «лжежидкости» – табу!

Если же вы жуёте, к примеру, бутерброд (естественно, с цельнозерновым хлебом, творожным сыром по типу «Рикотта» и зеленью), то намного приятней будет сопровождать его маленькими глотками зелёного чая или воды комнатной температуры.

Можно выпить утром побольше воды, чтобы днём не тратить на это время

Представьте себе такую ситуацию: изо дня в день вы пунктуально выделяете один час на общение со своим ребёнком. Ровно 60 минут вы максимально внимательны. Он сидит у вас на коленях, наслаждаясь близостью и теплотой. Вы ласковы, вовлечены в беседу с ним, в общем, полностью сосредоточены на потребностях ребёнка. Абсолютное ощущение восторга, наполненности и гармонии.

Но вот стрелки часов обошли отмеренный им круг – время истекло. В ту же минуту ребёнок скинут с колен, забыт, лишён вашего внимания, а может, даже поставлен в угол за

хныканье: «Неблагодарный, я же целый час тебе посвятила!»

Подобное обращение мы часто допускаем и с организмом. Помня о суточной норме, пытаемся наполнить его водой в максимально короткие сроки. Ведь потом может быть не до этого, да и в туалет бегать часто – тоже не дело.

Таким образом, сначала организм чрезмерно нагружается, а затем вгоняется в дефицит. Ведь мы нуждаемся в воде на протяжении всего дня! Самый разумный подход – это «капельный полив» (когда вода потребляется стаканами объемом в 150–200 мл каждые 1,5–2 часа).

Как ребёнок счастлив и доволен, когда его дорогой родитель всегда внимателен и расположен к нему, так и организм благодарен, когда мы на протяжении всего дня помогаем ему в сложном процессе самоочищения.

Как научиться пить воду?

Ну что же, друзья... Теперь, когда вы знаете каково значение воды для нашего организма, самое время поговорить о том, каким образом развить привычку её потреблять!

Как показывает практика, большинство людей, заинтересованных следовать правильному режиму потребления воды, ловят себя на мысли, что вода в них просто «не лезет». И, чтобы выполнить поставленную перед собой задачу и наконец осушить стакан – приходится глотать её через силу большими порциями. Принимая воду залпом, язык неизбежно напрягается в попытках вытолкнуть жидкость, которой сейчас просто не хочется. От уголков рта струятся тонкие ру-

чейки. Жидкость мимо рта капает прямо на пол. Знакомо? Запомните, насилие над собой ни к чему хорошему не приведёт! Важно действовать не по принуждению, а по убеждению!

Итак, вот вам несколько «лайфхаков», позволяющих научиться пить воду правильно и с наименьшими потерями для своего морального здоровья:

Ароматизация воды

Добавляйте в кувшин с водой ароматные и натуральные компоненты:

Мята + огурец Лимон

Яблоко + палочка корицы

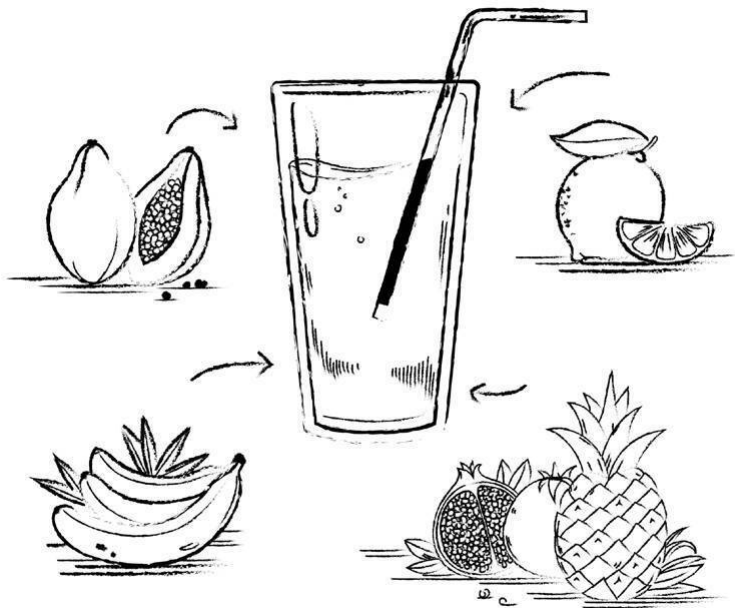
Киви + огурец

Груша + мята

Ягоды (любые)

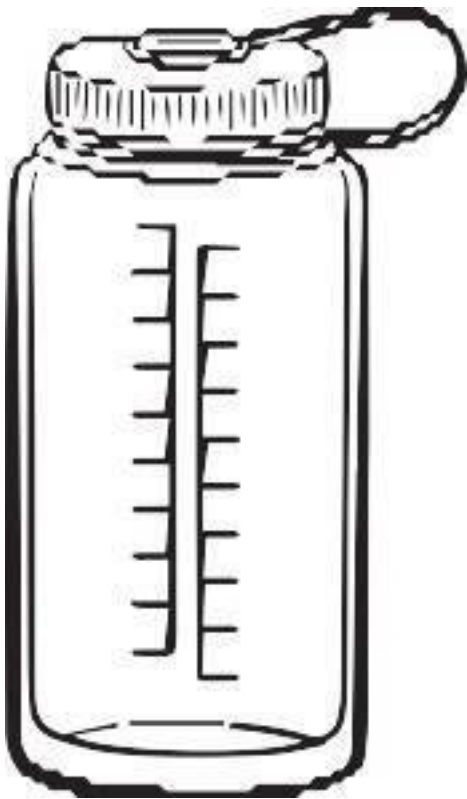
Лайм + мята Апельсин

Такая вода будет вас радовать не только вкусом и запахом, но и внешним видом! Кстати, любители льда могут использовать замороженные ягоды. Я же рекомендую чаще пить воду комнатной температуры.



Привлекательная ёмкость

Приобретите красивую удобную бутылку для воды и всегда носите её с собой.



Тосты

Да-да... Придумывайте тосты!

Например:

«Я пью этот стакан воды за своё стройное тело!»

«Я пью этот стакан воды за свою красоту и молодость!»

«Я пью этот стакан воды за хорошее пищеварение!»

«Я пью этот стакан воды за печень, почки!..»

Привязка к действию

Привяжите этот процесс к какому-нибудь мероприятию.

Сходили в уборную по делам, вышли – выпейте стакан воды. Приехали на работу – время для стакана воды. Пришли домой... Ну, думаю, схему вы поняли и готовы принять.

Свой день обязательно начинайте со стакана воды натощак!

«Образность»

Всякий раз, делая глоток воды, представляйте, как эта прозрачная, чистая жидкость помогает вам становиться красивым, здоровым, энергичным человеком, подводит вас всё ближе и ближе к вашей заветной цели.

Полюбите воду – она этого достойна!

Глава 2

Значение и функции кислорода в организме

Те, кто хорошо учился в школе или просто уважал такую науку, как химия, наверняка помнят, что кислород составляет примерно $1/5$ часть того воздуха, которым все мы с вами дышим. Но, не смотря на всего лишь 20%-ную его долю в общем объёме, мы зачастую сам чистый воздух зовём кислородом. Такое тождество установилось неспроста!

Переоценить значение кислорода сложно, его роль крайне важна для всего живого. Все процессы, в которых он задействован, являются жизнеопределяющими. В контексте нашей темы значимость кислорода тоже заслуживает особого внимания. О чём же конкретно пойдет речь?

Именно силами кислорода организм способен утилизировать (по факту сжигать) различные вещества, такие, как углеводы, жиры, белки. Продуктом этого сгорания становится энергия для жизнедеятельности. Ну а поступает в организм этот значимый для нас агент, конечно же, благодаря важнейшей для всего живого функции дыхания.

Так случается, что в определённых условиях у нас может возникать дефицит кислорода или, говоря иначе, кислородное голодание. В медицинской терминологии это явление зовется гипоксией.

Условно можно выделить две разновидности обстоя-

тельств, предопределяющих гипоксию:

внешние – недостаточность кислорода в атмосфере (нахождение в закрытых помещениях, пребывание на большой высоте и т.д.);

внутренние – проблемы усвоения кислорода организмом (нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, снижение гемоглобина в крови при анемии, неспособность гемоглобина выполнять свои функции – связывать, транспортировать или отдавать тканям кислород).

Дефицит кислорода неизбежно сказывается на состоянии организма: наступает быстрая физическая и умственная утомляемость;

нарушается работа центральной нервной системы; появляется одышка при незначительной физической нагрузке.

А теперь давайте на минуту закроем глаза и перенесёмся в лес или любимый парк. Как мы дышим? Что чувствуем? Каково настроение? Каков аппетит?

Кислород наполняет нас энергией и физиологично ускоряет обменные процессы в организме.

Связь растительного мира и человека очень тесна!



Интенсивное жиросжигание с помощью избытка кислорода

Из-за недостаточного количества кислорода в организме неизбежно начинаются сбои: нарушается работа отдельных органов и систем. Существует внушительный перечень заболеваний, которые развиваются из-за дефицита кислорода. Так, в 1947 году в Германии учёные установили, что при полном выведении из клетки кислорода она превратилась в раковую.

Когда наше дыхание становится поверхностным, то происходит замедление процессов работы всего организма, в том числе и процесса его очищения от токсинов, продуктов жизнедеятельности.

Вопрос: можно ли восстановить нормальную работу дыхательного центра? Да, это возможно. Ряд задокументированных медицинских фактов подтверждает возможность восстановления функций работы дыхательного аппарата. Конечно, придется потрудиться. Это не сложно, но энергозатратно, чего многие не любят... Да-да, придется включать в свой график регулярные физические нагрузки. Без целенаправленных усилий никак! Только систематические упражнения, такие как бег трусцой, ходьба, плавание позволяют в среднем за три года восстановить то, что выходило из строя в течение многих лет.

Три года!!! Вы расстроены? Спешу обрадовать!

Дыхательные практики способны сократить это время более чем в два раза! Плюс приятный бонус – стройное тело, хороший сон, стабильная работа ЖКТ, улучшение мозговой деятельности и настроения.

Кислород – это самый активный жиросжигатель. Он чудесным образом воздействует на жировую клетку и высвобождает из организма так «старательно» накопленные запасы. Мы становимся стройнее и здоровее!

ЖИРОВАЯ КЛЕТКА

схема строения адипоцита



Комплекс из пяти базовых упражнений, направленных на коррекцию веса

Основа представленных упражнений – правильное дыхание. При дыхании глаза следует закрыть. В работу включается диафрагма и одновременно производится глубокая проработка мышц под контролем чувств. При задержке дыхания ваше тело фиксируется в ряде различных положений, призванных воздействовать на адипоциты в проблемных местах.

Кислород – это главный окислитель жира. Напряжение мышц и правильное дыхание способствуют обогащению организма кислородом. Программа содержит упражнения, которые выполняются в динамике и статике, а также с использованием различного спортивного инвентаря. Каждое упражнение делается с применением особого дыхательного комплекса. Напряжение отдельной группы мышц вызывает локальный приток большего объема крови. Мышцы то-

низируются, а жиры минимизируются. Регулярные занятия укрепляют мышцы и заряжают тело энергией на целый день, поскольку быстрое аэробное дыхание оказывает позитивное воздействие на работу внутренних органов, а также нормализует лимфоток и обмен веществ. Упражнения также носят оздоровительный эффект – помогают укрепить сердце и сосуды.

Приступаем к занятию!

Для освоения базовых упражнений вы можете воспользоваться описанием ниже, диском или интернет ресурсом (все ссылки будут указаны в конце данного пособия).

Противопоказания:

Беременность (на любом сроке);

Заболевания сердечно-сосудистой системы;

Сердечная, мерцательная аритмии;

Астма (можно заниматься по разрешению вашего лечащего врача);

Повышенное давление (гипертония) – необходима консультация вашего лечащего врача;

Порок сердца;

Грыжи в брюшной области;

Менструация. Приступим к освоению пятиэтапного дыхания.

Откройте окно или выйдите на улицу. Упражнения выполняются натошак, после чего ещё в течении 45–50 минут кушать не нужно.

Этап 1 – выдох через рот, живот при этом слегка подтягивается

Этап 2 – вдох носом, живот округляем
(грудной отдел неподвижен)

Этап 3 – резкий выдох через широко открытый рот (2-3 секунды губы не смыкать, дайте возможность выйти максимальному количеству воздуха)

Этап 4 – горловой замок (движение характерно для сглаживания слюны, после чего мы не вдыхаем)

Этап 5 – наклон до параллели с полом. Подтягиваем живот от зоны промежности под рёбра. Затем выравниваем спину и фиксируем себя в вертикальном положении, не дыша в течении 5-7 секунд, после чего жадно вдыхаем носом. Доведите все пять этапов до автоматизма и только после этого приступайте к выполнению упражнений в режиме нон-стоп.

Упражнение №1 «Эпицентр»

Помогает уменьшить объём живота.

Делаем все пять этапов дыхания (создаем вакуум в брюшной полости). Затем сгибаем ноги в коленных суставах, ладони упираются в бёдра, корпус слегка подаём вперёд и начинаем работать животом на задержке дыхания в течении 5-7 секунд (как будто пытаемся выполнить танец живота). Повторите 3-4 раза.

Упражнение №1

Упражнение №2 «Крылья»

Эффективно борется с объёмом рук.

Так же выполняем пять этапов, подтягиваем живот под рёбра и на задержке дыхания отводим прямые руки назад, ладонями сильно тянемся вверх, напрягая руки в зоне трицепса. Повторите 3-4 раза.

Упражнение №2



Упражнение №3 «Сумо»

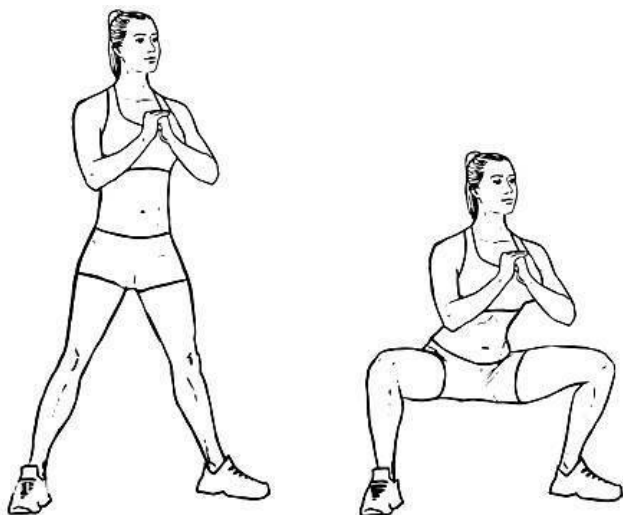
С помощью данного упражнения

вы уменьшите объём бёдер и дряблость на их внутренней поверхности.

Стойка с широкой постановкой ног. Делаем пять этапов дыхания, подтягиваем живот под рёбра, разводим носки в стороны, колени также направлены в стороны, руки перед собой, глубоко присаживаемся, копчик направлен вниз. Бёд-

ра максимально напряжены. Как только возникло желание вдохнуть, выравниваем ноги и делаем жадный вдох.

Упражнение №3



Упражнение №4 «Ласточка»

Это упражнение поможет минимизировать объёмы в области ягодиц и задней поверхности бёдер. Выполнять можете как с лентой, так и без неё.

Вы можете воспользоваться любой опорой (спинка стула, стена, столешница, дерево и т.д.). После того как живот будет успешно подтянут под рёбра, отводим правую ногу назад под углом 45 градусов, напрягаем большую ягодичную мышцу и

двуглавую мышцу бедра. Делаем по три подхода на каждую ногу.

Упражнение №4



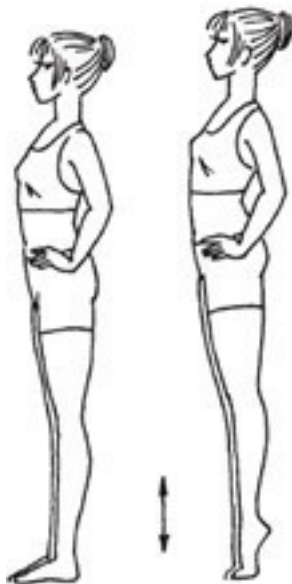
Упражнение №5 «Трость»

С помощью этого упражнения

вы проработаете мышцы спины, рук и ног. Необходимо максимально напрягать всё тело, балансируя на носочках.

После того как пятиэтапное дыхание выполнено и живот крепко подтянут под рёбра, оторвите пятки от пола, максимально напрягите ноги, руки прямые, слегка отведены назад (максимально приближены к корпусу), спина в напряжении. Затем делаем вдох, опускаем пятки на пол, расслабляем тело. Выполнить упражнение три раза.

Упражнение №5



После выполнения упражнений восстановите дыхание, примите контрастный душ, сделайте все необходимые утренние дела, затем позавтракайте и с бодростью, а также гордостью за себя встречайте новый день!

Я гарантирую, что через неделю ежедневных утренних тренировок по данной схеме вы отметите заметное уменьшение объемов своего тела.

Глава 3

Режим питания и сна

Всем ли подходит дробное питание?

Одна из современных систем питания ориентирует нас на 5-6 разовое питание в течение дня. Многим эта схема помогает, но имеется некоторый процент людей, которые серьезно разочаровываются. И таких немало. Дело в том, что не осознавая того, как именно конкретная пища влияет на организм, мы способны допускать грубые ошибки. В чём же причина?

В передании!

Да-да, неожиданно, но факт! Люди, которые приняли эту схему питания, как правило, не следят за количеством потребляемых калорий. Превышение нормы происходит из-за нарушения основных правил:

– размер порции должен быть не больше того, что умещается в двух ладонях человека; необходимо отказаться от классического приёма пищи: первое, второе и чай с десертом...;

перерывы между приемами пищи желательно установить примерно одинаковыми по времени (что крайне неудобно);

число приёмов пищи должно составлять 5–6 раз в день с соблюдением рекомендаций по гликемической и инсулиновой нагрузке продукта.

Бесспорно, у этого формата питания, при условии правильного подхода, масса плюсов!

Во-первых, снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт. Во-вторых, человек не доводит себя до яркого чувства голода и не набрасывается на пищу. В-третьих, нагрузка на поджелудочную железу уменьшается в разы.

Но есть и минус: мысли о еде могут стать навязчивыми.

Дробное питание очень полезно для людей с проблемами желчного пузыря (включая тех, у кого он вовсе удален), людей, страдающих от язвы желудка, ГЭРБ, нарушений кислотности желудочного сока, грыж.

Конечно, если вы принимаете пищу маленькими порциями уже длительное время и знаете свою норму, то продолжайте. Но если же на дробном питании построили все подруги и даже соседка, а вам не помогает, то смените тактику.

Хочу дать еще одну рекомендацию для тех, кто питается дробно и доволен результатами. Если так случится, что не удастся поесть по графику и перерыв между приемами пищи составит 4-5 часов, то не следует паниковать. Всё с вами и вашей фигурой будет в порядке – «Бог ПП» не обрушит на вас свой гнев и не пошлёт в наказание 2–3 кг жира.

Главное условие при долгом перерыве между приемами пищи – начинать свою трапезу со овощей.

Поэтому не теряйте время, пока разогреваете основное блюдо. Приготовьте салат или нарежьте овощи кусками. Начните трапезу с кусочка перца, огурца, шпината или иного ис-

точника клетчатки. Так вы избежите соблазна наброситься сразу на более калорийную пищу и съесть больше, чем нужно.

К слову, спортсменами система дробного питания очень приветствуется. Чувство лёгкости, которое она дает – это задел для хороших результатов при интенсивных тренировках. С тяжестью в желудке желания идти на стадион или в зал точно не возникнет.

Однако дробное питание показано не всем. Чаще следует отдавать предпочтение схеме трёхразового или четырёхразового питания. Также не забывайте потреблять достаточное количество чистой воды, травяного либо зелёного чая без сахара в паузах между приемами пищи!

Питаться нужно регулярно и грамотно, но не нужно закидываться на еду!

Теперь вы знаете, почему кому-то дробное питание помогло стать стройнее и изящнее, а кому-то – добавило лишних килограммов.

Что касается меня, то в последнее время я придерживаюсь модели четырёхразового питания. В этой модели предусмотрен завтрак, один перекус в первой половине дня, поздний обед (около 15 часов) и ужин (в районе 19 часов). Само собой, не всегда получается следовать заявленной схеме, но в 85% случаев мой режим питания именно такой.

Повторюсь, отклонения от графика могут случаться, когда обстоятельства диктуют свое. В дни торжеств, путеше-

ствий или незапланированной работы следует лишь подкорректировать свой день во благо здоровью и для хорошего самочувствия.

«А как быть людям, которые вынуждены работать 24 часа в сутки (посменная работа) или мамочкам с грудными детьми?» – спросите вы. Выход в подобных случаях такой: в ночное время лучше отдавать предпочтение овощам, белым сортам сыра (адыгейскому, фермерскому, творожному без добавок, с невысоким содержанием жира и соли – например, рикотте), травяным чаям без сахара, отрубям в гранулах и чистой воде.

Какими продуктами заполнить тарелку утром, днём и вечером?

Помним пословицу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»? Глядя на питание большинства современных людей, создается впечатление, что у них ни друзей, ни врагов, да и с собой разлад полнейший (я об отсутствии завтрака).

Перед тем как мы начнём говорить о первом приёме пищи, стоит сказать о причинах нежелания его проводить. Итак, почему у многих нет аппетита утром? Причин может быть несколько:

Плотный поздний ужин;

Нарушение режима сна;

Отсутствие активности утром (зарядка);

Нарушение водно-солевого баланса;

Настрой на сложный, безрадостный день... (в таком настроении не то что есть, жить не хочется).

Завтрак. Дорогие мои стройнеющие, завтрак очень важен, но не стоит к нему приступать сразу после пробуждения: организм не готов пока ещё к приему пищи. *Начните день со стакана воды, зарядки и позитивного плана на предстоящий день!*

Если полагаете, что я сейчас выдам вам банальную рекомендацию, что, мол, каша утром – это лучший завтрак, то вы ошибаетесь...

Как быстро вы чувствуете голод после завтрака кашкой? Возьмусь предположить, что, подъезжая к офису, вы уже мечтаете о чашечке чая или кофе с чем-нибудь. Знаете, почему? Потому что одной лишь кашкой сыт не будешь! Да, и где, например, в овсянке строительный материал для нашего организма? Его там чрезвычайно мало.

Из чего же тогда формировать мышцы и строить красивое здоровое тело?

Я говорю о белке. Поэтому, если к утренней каше вы добавите творог, яйца, белый сыр или иной источник белка, то будет просто здорово! Итак, ваш завтрак должен состоять из сложного углевода (каша), белка (яйца, творог, сыр), клетчатки (овощи или ягоды).

* Рецепты смотрите в конце данного пособия. Обед. Здесь мы вспомним о «правиле тарелки», которое многими забыто, а некоторым и вовсе не знакомо.



А именно, мысленно разделите «рабочую» зону тарелки (без краёв) на две равные части. Одну половину заполните овощами и зеленью. Исходя из особенностей вашего ЖКТ, это могут быть свежие, запеченные или тушеные овощи. Вторую половину снова поделите на две равные части: в одну пойдёт белок (мясо, субпродукты, рыба, морепродукты, яйца и т.д.), в другую – сложный углевод (каша, макароны из муки грубых сортов, в сезон можно включать молодой картофель). Не стоит исключать гарниры из вашего рацио-

на! Организм нуждается в энергии. А за энергию, преимущественно, отвечают углеводы. И кстати, если не дадите себе сложных углеводов днём, то сорвётесь на простые углеводы вечером (торты, пирожные, конфеты и др.).

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.