

**Вячеслав Пигарев**



**ПИТАНИЕ ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ  
ПЛАН НА 30 ДНЕЙ**

# **Вячеслав Пигарев**

## **Питание для Похудения: План на 30 Дней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69836182](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69836182)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Книга предлагает читателям глубокое понимание процессов правильного питания, а также пошаговый 30-дневный план, специально разработанный для достижения желаемых результатов. Внутри этой книги вы найдете: Анализ текущего рациона и выявление неправильных пищевых привычек. Определение целевого веса и разработку индивидуального плана достижения целей. Практические советы по созданию разнообразного и вкусного плана питания. Методы оценки достигнутых результатов и психологической поддержки. Стратегии поддержания здорового образа жизни в долгосрочной перспективе. Эта книга станет вашим надежным проводником в мире правильного питания и поможет вам не только достичь желаемого веса, но и создать основу для здоровой и счастливой жизни. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Введение	6
Глава 2: Анализ вашего текущего состояния	17
Глава 3: Разработка вашего 30-дневного плана	32
Глава 4: Готовимся к успеху	57
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# **Вячеслав Пигарев**

## **Питание для Похудения: План на 30 Дней**

### **Введение**

Книга "Питание для Похудения: План на 30 Дней" представляет собой вашего верного спутника в увлекательном путешествии к здоровой фигуре и уверенности в себе. Если вы ощущаете необходимость в изменении своего образа жизни, стремитесь сбросить лишние килограммы и достичь желаемой формы тела, то эта книга именно для вас.

Зачем 30 дней? Почему такой сжатый срок? Мы выбрали этот подход потому, что он позволяет создать устойчивые привычки и привести организм в порядок за сравнительно короткий период времени. Этот месяц будет вашим стартом к новой жизни, где здоровое питание перестанет быть обязанностью, а станет естественной частью вашего бытия.

В этой книге вы найдете детальный план действий на каждый из 30 дней, который поможет вам:

Установить цели и реалистичные ожидания.

Разработать персональный план питания с учетом ваших предпочтений и потребностей.

Познакомиться с секретами правильного питания и стратегиями сброса веса.

Изучить рецепты и меню, которые помогут вам сохранить разнообразие и вкус в ежедневном рационе.

Разобраться с моментами, связанными с мотивацией, поддержкой и поддержанием достигнутых результатов.

Независимо от вашего опыта в области здорового питания, эта книга предоставит вам все необходимые инструменты и знания, чтобы вдохновенно пройти этот путь к лучшей версии себя. Ваше здоровье и уверенность в себе заслуживают внимания, и эта книга поможет вам в этом. Поехали вместе!

# **Глава 1: Введение**

## **Почему правильное питание важно для похудения?**

### **Цели и ожидания от 30-дневного плана**

## **Почему правильное питание важно для похудения?**

Преимущества хорошего питания выходят далеко за рамки потери веса. Тем не менее, это важная часть процесса похудения, а также его сохранения. То, что представляет собой «здоровое питание», будет варьироваться от человека к человеку. Давайте рассмотрим все, что вам нужно знать.

**Что такое хорошее питание?**

Хорошее питание означает, что ваш организм получает все питательные вещества, минералы и витамины, необходимые для оптимального функционирования. Ни один продукт питания не содержит всех необходимых питательных веществ, необходимых нам для поддержания здоровья, по-

этому разнообразная и сбалансированная диета имеет ключевое значение.

Здоровая диета – это не только обеспечение того количества калорий, которое необходимо нашему организму. Речь также идет о том, чтобы мы получали широкий спектр питательных веществ, необходимых нашему организму. Хотя потребление меньшего количества калорий, чем вы сжигаете, является фундаментальным аспектом похудения, не все калории одинаковы, поэтому нам также необходимо потреблять правильные продукты.

Почему питание важно?

Преимущества хорошего питания выходят далеко за рамки веса. Это жизненно важная часть здорового образа жизни, которая может помочь:

Снизить высокое кровяное давление

Снижение высокого уровня холестерина

Снизить риск некоторых заболеваний:

Диабет

Сердечное заболевание

Некоторые виды рака

Остеопороз

Повышение уровня энергии

Повысить иммунитет и способность бороться с некоторыми заболеваниями.

Улучшить общее самочувствие

Улучшить настроение

Дать вам долгую жизнь

Почему питание важно для похудения?

Конечно, несмотря на множество других преимуществ, питание и потеря веса идут рука об руку. Многие исследования обнаружили связь между пищевыми продуктами с высокой степенью переработки и ожирением, поэтому рекомендуется, чтобы наш рацион в основном состоял из «настоящих продуктов».

Что такое настоящая еда?

Настоящие продукты – это богатые питательными веществами, в основном необработанные продукты, такие как фрукты и овощи, богатые витаминами и минералами. Вот некоторые примеры:

Лосось

Целые яйца

Яблоки

Бананы

Брокколи

Коричневый рис

Необработанное мясо

Между тем, обработанные продукты часто имеют низкую пищевую ценность, но при этом содержат много калорий.

Как настоящая еда может помочь вам похудеть?

Давайте посмотрим, почему употребление питательной пищи является обязательным для тех, кто хочет сбросить лишние килограммы.



## Высокое содержание белка

Когда дело доходит до сжигания жира и снижения веса, белок является наиболее важным питательным веществом. Он имеет более высокий термический эффект, чем углеводы или жиры (это означает, что для их переваривания требуется больше энергии), он ускоряет обмен веществ и влияет на выработку гормонов, которые регулируют вес.

Настоящие продукты являются отличным источником белка, поскольку они по большей части не подвергаются обработке. В то же время они, как правило, содержат меньше калорий, чем другие продукты, поэтому они являются королями, когда дело доходит до потери веса.

## Богата микроэлементами

Питательные вещества являются жизненно важной частью любого пути к снижению веса, а обработанные продукты замедляют усилия. Например, железо необходимо для перемещения кислорода по организму, поэтому его недостаток может негативно повлиять на вашу способность сжигать калории посредством физических упражнений.

Диета с высоким содержанием микроэлементов также поможет вам дольше оставаться сытыми, а это означает, что у вас меньше шансов перекусить в дальнейшем.

Короче говоря: диета, богатая питательными веществами, может помочь в потере жира; устранение дефицита питательных веществ и сокращение голода.

## Без рафинированного сахара

Натуральные сахара, содержащиеся во фруктах и овощах, без всякой причины демонизируются некоторыми представителями диетической индустрии.

Следует остерегаться рафинированного сахара, и его часто добавляют в обработанные пищевые продукты. Рафинированный сахар связан с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом 2 типа. Он более калорийный и приносит меньше пользы для здоровья.

В результате настоящие продукты являются хорошим выбором для похудения, поскольку они не содержат этот тип сахара.

### Высокое содержание клетчатки

Растворимая клетчатка является еще одним обязательным компонентом, когда речь идет о похудении. Она помогает снизить аппетит, замедляя переваривание пищи и дольше сохраняя чувство сытости. Это также помогает при запорах. Настоящие продукты, а именно овощи (например, фасоль, сладкий картофель, зелень), являются отличными источниками растворимой клетчатки, но при этом богаты другими питательными веществами, поэтому их следует есть регулярно.

### Никаких искусственных транс жиров

Некоторые люди считают, что для похудения необходимо соблюдать обезжиренную диету. На самом деле это не так. Однако мы точно знаем, что транс жиры вредны как для общего состояния здоровья, так и для талии, поскольку они

представляют собой форму ненасыщенных жиров, связанных с болезнями сердца.

Хотя полностью отказаться от транс жиров сложно, мы можем избегать искусственных жиров. Обработанные продукты часто содержат большое количество этого вещества, а настоящие продукты его не содержат, поэтому наполните свою тарелку более полезными для здоровья продуктами!

Как выглядит хорошее питание?

У большинства из нас есть общее представление о том, что полезно для здоровья, а что нет, но на самом деле применить правильное питание на практике легче сказать, чем сделать. Итак, как это выглядит на самом деле?

Для здорового и сбалансированного питания рекомендуется:

Съедайте не менее 5 порций различных фруктов и овощей каждый день.

Выпивайте 6-8 стаканов воды в день

Выбирайте ненасыщенные масла и спреды.

Ешьте продукты с высоким содержанием жира и сахара реже и в небольших количествах.

Ешьте больше жирной рыбы

Ешьте больше клетчатки

Как убедиться, что вы питаетесь правильно?

Изменение пищевых привычек требует времени, и небольшие изменения будут иметь большое значение в долгосрочной перспективе. Есть вещи, которые вы можете сде-

лать, чтобы облегчить соблюдение питательной диеты, в том числе:

### Приготовление еды

Заблаговременное приготовление еды поможет вам контролировать размер порций, убедиться, что все, что вы едите, полезно для здоровья, и позволит вам улучшить отношения с едой. Это также снизит вероятность того, что вы выберете высококалорийные блюда на вынос.

Домашняя еда, как правило, полезнее, поскольку вы можете контролировать, что в нее входит и, следовательно, что вы едите.

### Упакуйте здоровые закуски

Если вы склонны проголодаться на ходу и любите сладкие, лишённые питательных веществ закуски, возьмите с собой здоровые варианты. Это могут быть фрукты, орехи и семечки, огурцы и хумус... Вариантов масса!

### Количество калорий

«Питательный» не означает низкокалорийный. Хотя соблюдение диеты с высоким содержанием питательных веществ и минералов принесет большую пользу для здоровья, вам необходимо убедиться, что вы не потребляете больше калорий, чем необходимо вашему организму. Подсчет калорий может помочь вам понять, сколько вы едите, и как можно улучшить свои привычки. Осознание того, что вы кладете на тарелку, позволит вам увидеть, где вам может не хватать определенных питательных веществ.

## **Иметь план**

Вам не нужно планировать каждый прием пищи, закуску и напитков, но планирование заранее значительно облегчит здоровое питание. Например, убедитесь, что вы покупаете достаточно настоящих продуктов во время покупок, чтобы готовить питательные блюда в течение недели.

## **Здоровое питание для здорового веса**

Хорошее питание – это не «причудливая диета» или временное занятие. Его важность выходит далеко за рамки потери веса, и поэтому его необходимо соблюдать в долгосрочной перспективе. Это будет важным шагом в поддержании здорового веса.

Вам не нужно быть «идеальным», когда дело касается здорового питания, и вам не обязательно полностью избегать обработанных цельных продуктов. То, что вы делаете большую часть времени, имеет значение, и формирование здоровых привычек потребует времени. Сбалансированная диета означает наслаждение угощениями и определенными удовольствиями, но при этом обеспечение вашего организма всеми необходимыми питательными веществами.

## **Цели и ожидания от 30-дневного плана**

Похудение за 30 дней – общая цель многих людей, желающих начать вести более здоровый образ жизни. Хотя важно подходить к снижению веса с реалистичными ожиданиями

ями и уделять внимание долгосрочному здоровью, 30-дневный план может дать толчок вашему прогрессу и обеспечить необходимую мотивацию. В этой главе мы опишем подробное руководство, которое поможет вам сбросить лишние килограммы безопасным и устойчивым способом.

Установите четкие цели. Прежде чем начать 30-дневный путь по снижению веса, установите четкие и достижимые цели. Определите, какой вес вы хотите сбросить и какова ваша конечная цель. Имейте в виду, что безопасный и устойчивый темп потери веса составляет около 0,5–1 кг в неделю, что соответствует 2–4 кг в месяц.

Создайте план сбалансированной диеты. Успешный план по снижению веса начинается со сбалансированной диеты. Сосредоточьтесь на потреблении цельных, богатых питательными веществами продуктов, таких как фрукты, овощи, нежирные белки и цельно зерновые продукты. Сократите потребление обработанных пищевых продуктов, сладких напитков и чрезмерного количества вредных жиров. Контроль порций имеет решающее значение, поэтому обратите внимание на размер порций.

Не допускайте обезвоживания. Правильная гидратация необходима для общего состояния здоровья и снижения веса. Пейте много воды в течение дня, так как это поможет контролировать чувство голода и ускорить обмен веществ.

Планируйте свое питание: готовьте еду и закуски заранее, чтобы избежать импульсивного и нездорового выбора.

Доступность здоровых продуктов может помешать вам употреблять удобные, но калорийные продукты.

Включите регулярные физические упражнения: сочетание сердечно-сосудистых упражнений (таких как быстрая ходьба, бег трусцой или езда на велосипеде) и силовых тренировок может помочь вам сжечь калории и нарастить мышечную массу. Стремитесь к как минимум 150 минутам аэробных упражнений средней интенсивности или 75 минутам упражнений высокой интенсивности в неделю, а также силовым тренировкам два или более дней в неделю.

Следите за своим прогрессом: ведите дневник приема пищи, тренировок и прогресса. Регулярное отслеживание ваших усилий поможет вам сохранять ответственность и вносить необходимые коррективы.

Обеспечьте себе достаточный сон. Сон играет решающую роль в контроле веса и общем состоянии здоровья. Старайтесь спать 7–9 часов в сутки, поскольку недостаточный сон может нарушить выработку гормонов, связанных с голодом и сытостью.

Управляйте стрессом. Высокий уровень стресса может привести к эмоциональному перееданию и увеличению веса. Включите в свой распорядок дня методы снижения стресса, такие как медитация, упражнения по глубокому дыханию или йогу.

Ищите поддержку: подумайте о том, чтобы присоединиться к группе по снижению веса или привлечь к своему путе-

шествию друга или члена семьи. Наличие системы поддержки может обеспечить мотивацию и поощрение.

Будьте терпеливы и настойчивы: потеря веса – это постепенный процесс, и на этом пути вы можете столкнуться с препятствиями. Оставайтесь преданными своим целям и не расстраивайтесь из-за временных неудач.

Похудение за 30 дней возможно при условии целеустремленности, сбалансированного подхода и ориентации на долгосрочное здоровье. Помните, что устойчивое снижение веса – это не экстремальные диеты или крайние меры, а долгосрочные изменения образа жизни. Следуя этому подробному руководству, вы сможете встать на путь достижения своих целей по снижению веса и жить более здоровой и счастливой жизнью.



# **Глава 2: Анализ вашего текущего состояния**

## **Измерение веса и замеры тела**

### **Анализ текущего рациона**

## **Определение целевого веса и результатов**

## **Измерение веса и замеры тела**

Когда дело доходит до физических упражнений и похудения, существует множество способов отслеживать свой прогресс. Конечно, есть шкала, которая, вероятно, самая простая и доступная, но есть большая проблема с шкалой: она будет регулярно врать вам о вашем прогрессе.

Весы измеряют все – каждый глоток воды, каждый кусочек еды, ваши кости, мышцы, органы, жир. Невозможно отличить то, что вы получаете (это может быть просто вода) от

того, что вы теряете (это, опять же, может быть вода).

Вот тут-то и пригодятся измерения тела. Измерения – лучший способ отслеживать прогресс, потому что вы получаете представление о том, что на самом деле происходит с вашим телом. Знание того, как проводить измерения тела, является ценным инструментом, если вы пытаетесь изменить состав своего тела, потеряв жир и/или нарастив мышцы.

Как снять мерки тела самостоятельно

Для получения наиболее стабильных результатов необходимо соблюдать некоторые правила при измерении тела. Вам следует либо носить приталенную одежду, либо вообще не носить ее, чтобы она не влияла на размеры. Делая измерения тела самостоятельно, стойте прямо, поставив ноги вместе, и оставайтесь расслабленными, не напрягаясь, не сгибаясь и не втягивая живот.

Обязательно используйте гибкую, неэластичную рулетку. Хорошим вариантом будет тканевая измерительная лента, или вы можете использовать специальную рулетку для измерения тела.

Для точности снимите мерки минимум дважды. Возьмите среднее значение обоих измерений, чтобы получить окончательные цифры.

При всех измерениях тяните сантиметровую ленту так, чтобы она прилегала к поверхности кожи, но не сдавливала ее. Вы можете записывать свои измерения в эту диаграмму прогресса каждые четыре недели, чтобы увидеть, теряете ли

вы жир. Некоторые люди могут потерять несколько дюймов, не теряя при этом веса. Это может быть признаком того, что вы теряете жир и набираете мышцы.

Каждый раз, когда вы повторно проводите измерения, делайте их в одно и то же время и при тех же обстоятельствах, чтобы можно было доверять результатам. Например, некоторые люди предпочитают проводить измерения утром, прежде чем что-либо есть или пить.

Где проводить измерения?

Вот где можно измерить различные части тела:

**Пресс:** Встаньте, ноги вместе, туловище прямое, но расслабленное, найдите самую широкую часть туловища, часто около пупка.

**Руки:** Встаньте прямо, расслабьте одну руку и найдите середину между плечевой костью и локтем этой руки.

**Икры:** Измерьте середину между коленом и лодыжкой.

**Грудь:** Встаньте, ноги вместе, туловище прямо, найдите самую широкую часть вокруг груди.

**Бедра:** это самая широкая часть ягодиц. Попробуйте посмотреть в зеркало, стоя боком. Убедитесь, что лента параллельна полу.

**Бедра:** ищите середину между нижней частью ягодиц и задней частью колена или используйте самую широкую часть бедра.

**Талия:** Найдите свою естественную талию или самую узкую часть туловища.

Как размеры тела меняются со временем?

Состав тела каждого человека – количество жира, мышц и других тканей – различен и будет меняться со временем в зависимости от вашего образа жизни и занятий, а также от процесса старения. 2

По этой причине важно понять, что влияет на эти изменения измерений. Это то, что тебе нужно знать.

Состав тела

Ваше тело теряет жир повсюду, но в областях, где содержится лишний жир, на это уходит больше времени. Суть в том, что вы не можете контролировать, где уходит жир, но вы можете посмотреть на свой тип телосложения и тип тела своих родителей и получить хорошее представление о том, где вы склонны хранить больше жира, а где нет.

В какой-то степени на всех нас влияют наши гены, но это не значит, что вы не можете внести изменения в свое тело. Для этого убедитесь, что у вас есть полная программа упражнений, включающая сочетание кардио-упражнений, силовых тренировок для всех групп мышц и план питательного питания, который позволит вам эффективно подпитывать свое тело.

Как улучшить состав тела с помощью питания и физических упражнений?

Мышцы против жира

Еще один странный феномен управления весом заключается в том, что вполне возможно потерять несколько дюйм-

мов тела, не теряя при этом вес на весах. Когда вы набираете мышечную массу, вы можете терять дюймы, даже если вы не теряете вес, и это совершенно нормально, особенно если вы добавили в свой распорядок силовые тренировки или выполняете новую деятельность, которая заставляет ваше тело наращивать больше мышц. нежирная мышечная ткань.

Имейте в виду, что хотя мышцы весят больше жира, они занимают меньше места. Если ваша цель – нарастить мышечную массу, это отличный знак того, что вы достигаете своей цели. 4 Вот почему измерения могут рассказать вам больше, чем весы, а также почему именно состав тела, а не ваш вес, действительно рассказывает истинную историю.

### Отслеживание вашего прогресса

Целесообразно проводить измерения каждые 2–4 недели, чтобы увидеть, как ваши усилия влияют на состав вашего тела, когда вы активно пытаетесь нарастить мышечную массу, контролировать свой вес или и то, и другое. Если вы пытаетесь сохранить свои результаты, достаточно проводить измерения раз в месяц или два.

Точечное сокращение или выполнение упражнений для определенной части тела в надежде избавиться от жира на ней обычно не работает для большинства участков тела. 5 Проведение измерений убедит вас в том, что состав вашего тела меняется.

### Различные типы телосложения

Многие из нас могут задаться вопросом, соответствуют

ли наши измерения нашему весу и росту. Короткий ответ на этот вопрос: да, какими бы ни были ваши измерения, они для вас нормальны. Посмотрите вокруг, и вы обнаружите, что у всех разная форма и размер тела. Это может помочь узнать общие типы телосложения, которые описывают, где мы храним лишний жир.

Один из способов понять различия между людьми – посмотреть на разные типы телосложения. Хотя эти типы телосложения не являются научным описанием тел людей, они являются способом описания общих характеристик. Большинство людей попадают более чем в одну категорию. Но ваш тип телосложения может измениться в зависимости от вашего образа жизни.

Более того, зная тип или форму вашего тела, вы сможете узнать, где в вашем организме хранится лишний жир. Понимание своего тела может уменьшить ваше разочарование и дать вам понять, что вы на правильном пути.

### Различные типы телосложения

**Эктоморф:** Люди с этим типом телосложения, как правило, худощавые и могут даже испытывать проблемы с набором веса из-за более быстрого метаболизма.

**Эндоморф:** этот тип телосложения, как правило, имеет более высокий процент жира в организме, большие кости и более медленный обмен веществ, что затрудняет потерю веса.

**Мезоморф:** человек этого типа более мускулистый, и ему

легче терять жир и наращивать мышечную массу.

Измерения – это эффективный способ отслеживать прогресс в тренировках, питании и контроле веса. Это не только позволит вам получить представление о том, что на самом деле происходит с вашим телом, но также может обнадёжить, когда вы увидите результаты своих усилий. Также может быть полезно поговорить с врачом о ваших целях. Они могут дать вам советы и рекомендации, которые помогут вам оставаться на правильном пути.

## **Анализ текущего рациона**

Правильное питание является фундаментом успешного процесса по снижению веса. Прежде чем начать любую диету или план по снижению веса, важно понимать, какой у вас текущий рацион и какие изменения следует внести. Анализ текущего рациона является первым и ключевым шагом на пути к достижению ваших целей по похудению.

### **1. Ведение дневника пищи**

Первый шаг в анализе вашего текущего рациона – начать вести дневник пищи. Записывайте все, что вы едите и пьете в течение нескольких дней или недель. Это поможет вам получить объективное представление о ваших пищевых привычках. Записывайте время приема пищи, порции, описания блюд и количество употребленных калорий.

### **2. Анализ калорий**

После того как у вас будет достаточно данных в дневнике, вычислите общее количество потребляемых вами калорий в день. Сравните это значение с вашей рекомендуемой калорийной нормой для достижения ваших целей по снижению веса. Если вы потребляете больше калорий, чем вы сжигаете, это может быть причиной набора лишнего веса.

### 3. Баланс макроэлементов

Следующим шагом является оценка баланса макроэлементов в вашем рационе. Макроэлементы включают белки, жиры и углеводы. Посчитайте, сколько граммов каждого из них вы употребляете ежедневно. Это поможет вам понять, насколько хорошо сбалансирован ваш рацион. Важно стремиться к оптимальному соотношению макроэлементов в зависимости от ваших целей.

### 4. Пустые калории

Идентификация "пустых" калорий в вашем рационе также важна. Пустые калории – это калории, которые не приносят пользы вашему здоровью и не обеспечивают ощущение сытости. Обычно они присутствуют в сладостях, газированных напитках и быстром питании. Уменьшение потребления пустых калорий может быть ключом к снижению веса.

### 5. Микроэлементы и витамины

Не забывайте об оценке потребления микроэлементов и витаминов. Убедитесь, что ваш рацион обогащен важными микроэлементами, такими как железо, кальций, магний, и витаминами, такими как витамин С, витамин D и други-



ми. Недостаток микроэлементов и витаминов может оказать негативное воздействие на ваше здоровье.

## 6. Пищевые привычки

Анализируя ваш текущий рацион, обратите внимание на ваши пищевые привычки. Определите, есть ли у вас тенденция к перееданию, к употреблению нежелательных продуктов или к неправильному времени приема пищи. Узнав о ваших привычках, вы сможете разработать стратегии для их изменения.

## 7. Поиск слабых мест

Наконец, поиск слабых мест в вашем текущем рационе поможет вам сосредоточиться на ключевых аспектах, которые требуют коррекции. Это могут быть перекусы высококалорийных закусок, чрезмерное потребление сахара или недостаток фруктов и овощей в вашем рационе.

Анализ текущего рациона – это не только первый, но и один из самых важных шагов на пути к похудению и созданию здорового образа жизни. Это позволяет вам понять, где находятся проблемы, и разработать персональный план действий для достижения ваших целей. Не бойтесь делать изменения в своем рационе – они могут быть ключом к вашему успеху на пути к желаемой форме тела и лучшему здоровью.

## **Определение целевого веса и результатов**

Выяснение того, сколько веса вы хотите сбросить, – это

первый шаг на новом пути к снижению веса. Есть много разных способов поставить долгосрочную цель, одновременно реалистичную и амбициозную. Взгляд в будущее может помочь повысить мотивацию, необходимую для внесения здоровых изменений. Вот как начать.

Вам нужно похудеть?

Многие люди считают, что им следует похудеть, хотя это не всегда так. Нередко возникает нереалистичное представление о том, что на самом деле представляет собой здоровый вес. Существуют широкие параметры, позволяющие определить, рекомендуется ли снижение веса по состоянию здоровья. В целом хороший кандидат на похудение может иметь следующие параметры:

ИМТ: более 25.

Окружность талии: Обхват живота более 90 см у женщин и 100 см у мужчин.

Соотношение талии и бедер: выше 0,8 для женщин и выше 1,0 для мужчин.

Индекс массы тела (ИМТ) – устаревший, предвзятый показатель, который не учитывает некоторые факторы, такие как состав тела, этническая принадлежность, раса, пол и возраст.

Несмотря на то, что ИМТ является ошибочным показателем, сегодня он широко используется в медицинском сообществе, поскольку это недорогой и быстрый метод анализа потенциального состояния здоровья и результатов.

Если вы худеете ради своего здоровья, скромная цель в 5–10 % от вашего текущего веса может начать улучшать такие важные показатели, как артериальное давление и уровень сахара в крови. Другие преимущества даже умеренной потери веса могут включать в себя больше энергии, повышение уверенности в себе, улучшение физической формы и лучшую мобильность.

Однако иногда наши цели основаны на других факторах, например, на желании снова надеть старую одежду или выглядеть определенным образом. Пока наши цели реалистичны и не отклоняются от опасной категории недостаточного веса, нет ничего плохого в том, чтобы ставить тщеславные цели.

Вместе со своим лечащим врачом вы можете решить, подходящее ли сейчас время для постановки цели по снижению веса.

8 целей, не связанных с потерей веса, которые следует учитывать

**УМНАЯ** постановка целей

Ключом к постановке целей по снижению веса является следование стандарту постановки целей, а это значит, что это должно быть УМНО. Цель SMART означает следующие характеристики:

**Конкретность:** четко сформулируйте свое намерение, указав некоторые цифры и детали в своей цели.

**Измеримость:** как вы будете отслеживать свой прогресс?

Будете ли вы измерять вес тела, окружность талии или производительность упражнений?

Достижимость: есть ли у вас время, ресурсы и мотивация для достижения цели?

Реалистичность: ставить перед собой амбициозную цель – это нормально, пока это возможно и достижимо.

Ограничение по времени: установите крайний срок для достижения своей цели. Разбейте его на краткосрочные этапы, чтобы оставаться на правильном пути в долгосрочной перспективе.

Главное помнить, что устойчивое снижение веса требует времени.

Почему (и когда) потеря веса является хорошей целью для здоровья

Достижение ваших целей

Как только вы определите, что готовы похудеть, вам понадобятся подходящие инструменты, чтобы привести свой план в действие. Имейте в виду, что здоровая скорость потери веса составляет от 0,5 до 1 кг в неделю. Снижение веса такими медленными и устойчивыми темпами дает вам наилучшие шансы сохранить свой прогресс в долгосрочной перспективе.

Установите цель по калориям и получите бесплатный план питания

Этого дефицита калорий можно достичь за счет сочетания осознанного питания и повышенной физической актив-

ности. Сосредоточьтесь на том, чтобы делать здоровый выбор каждый день, и дайте ему время увидеть прогресс на весах или в измерениях вашего тела. Последовательность – ключ к успеху.

Создание дефицита калорий в вашем рационе

Пример плана по снижению веса

Вот как может выглядеть примерный план по снижению веса (с использованием целей SMART):

Рост Маши 169 см и вес 72 кг. Ее цель – сбросить 5 кг за 12 недель. Для этого ей нужно будет сокращать или сжигать от 300 до 500 калорий каждый день. Используя сочетание здорового питания и упражнения – лучший способ похудеть, поскольку диета сама по себе может привести к потере мышечной массы.

Мышечная масса более метаболически активна, чем жировая (это означает, что она сжигает больше калорий). Сохранение имеющихся у вас мышц и их наращивание с помощью тренировок с отягощениями поможет достичь ваших конечных целей по снижению веса.

План Маши по достижению своих целей:

Замените утреннее яйцо (300 калорий) на тарелку овсянки (около 180 калорий).

Замените одну колу (150 калорий) газированной водой (0 калорий).

Ходите не менее 30 минут со скоростью 3,5–4,0 миль в час 3 дня в неделю (сожжено примерно 180–240 калорий).

Силовые тренировки 2 дня в неделю по 30 минут (сжигается примерно 140–280 калорий)

Используя этот план, Мэри создаст дефицит калорий в размере от 270 до 550 калорий каждый день (в зависимости от того, занимается ли она спортом). Измеряя свой вес примерно каждую неделю, она может определить, достаточны ли эти изменения для достижения ее долгосрочных целей.

Подсчет калорий, сожженных во время тренировки

Глядя на этот пример, можно увидеть, что это довольно скромные изменения. Мэри не меняет всю свою жизнь, она просто выбирает несколько вещей, которые можно изменить, чтобы начать.

Что интересно, продолжая вести здоровый образ жизни, она может начать делать еще больше не только потому, что хочет похудеть, но и потому, что начнет чувствовать себя лучше, сильнее и увереннее.

Попробуйте разбить свою цель на конкретные шаги, подобные этому, и отслеживать свой прогресс. Просто не забудьте скорректировать свой план, если ваши результаты начнут замедляться или если вам будет сложно добиться стабильности.

Если вы не худеете так быстро, как надеялись, не расстраивайтесь. Помните, ваша цель должна быть достижимой, поэтому будьте готовы корректировать и ставить новые цели, если старые вам не подходят. Даже небольшой прогресс может принести пользу вашему общему здоровью и благополучию.

чению. Сосредоточьтесь на небольших изменениях, которые со временем накапливаются.

# **Глава 3: Разработка вашего 30-дневного плана**

## **Определение калорийной нормы**

## **Распределение макро – и микроэлементов**

## **Создание плана питания**

## **Определение калорийной нормы**

Калория – это единица энергии, полученная из потребляемой нами еды и напитков, которая позволяет нам выполнять повседневные задачи, такие как физическая активность, пищеварение, мышление, дыхание и поддержание функции органов.

Все виды макронутриентов (белки, углеводы и жиры) являются источниками калорий. Единственная разница между ними – количество содержащихся в них калорий. Белки и



углеводы содержат четыре калории на грамм, а жиры – девять калорий на грамм.

Понимание ваших предполагаемых потребностей в калориях играет важную роль, помогая вам сбросить и поддерживать вес.

Здоровое количество калорий для похудения

Количество калорий, которые вам необходимо потреблять ежедневно, зависит от ряда факторов, включая ваш рост, текущий вес, уровень активности, возраст и состояние здоровья.

Общее практическое правило: если вы хотите похудеть, нужно есть на 500 калорий меньше в день, чтобы сбросить примерно полкилограмма в неделю.

Похудение – медленный и устойчивый способ, который поможет вам избавиться от жира, сохранив при этом мышечную массу.

Количество калорий, которое вам следует потреблять для здорового снижения веса, зависит от ваших личных обстоятельств.

Люди

Умеренно активный

Умеренно активным мужчинам в возрасте от 26 до 45 лет обычно требуется около 2600 калорий в день для поддержания своего веса. Потребление примерно 2100 калорий в день может помочь вам сбросить один фунт в неделю.

Активный

Активному мужчине, который проходит более трех миль в день, может потребоваться от 2800 до 3000 калорий в день для поддержания веса. Потребление примерно от 2300 до 2500 калорий в день может помочь вам сбросить один фунт в неделю.

Сколько прогулок мне нужно делать каждый день, чтобы похудеть?

Молодые люди

Молодым мужчинам требуется больше энергии для поддержания своего веса, которая может составлять в среднем 2800 калорий или до 3000, если вы более активны. Потребление примерно от 2300 до 2500 калорий в день может помочь вам сбросить один фунт в неделю.

Мужчины в возрасте 46-65 лет

Поскольку энергетические потребности уменьшаются с возрастом. Умеренно активным мужчинам в возрасте от 46 до 65 лет требуется около 2400 калорий в день. После 66 лет средняя потребность в калориях снижается примерно до 2200 калорий в день. Для снижения веса вам следует потреблять примерно от 1700 до 1900 калорий в день.

Женщины

Умеренно активный

Умеренно активным женщинам в возрасте от 26 до 50 лет необходимо потреблять около 2000 калорий каждый день, чтобы поддерживать свой вес. Чтобы сбросить один фунт веса в неделю, вам следует потреблять примерно 1500 калорий

в день.

## Активный

Активным женщинам, которые проходят более 3 миль в день, необходимо потреблять не менее 2200 калорий для поддержания своего веса. Чтобы сбросить один фунт веса в неделю, вам следует потреблять примерно 1700 калорий в день.

## Молодая женщина

Женщинам в возрасте двадцати с небольшим лет для поддержания веса требуется около 2200 калорий. Чтобы сбросить один фунт веса в неделю, вам следует сократить потребление примерно до 1700 калорий в день.

## Женщины старше 50 лет

Женщинам старше 50 лет, как правило, требуется меньше калорий, чем молодым женщинам. Умеренно активным женщинам старше 50 лет для поддержания веса может потребоваться около 1800 калорий в день. Чтобы терять один фунт в неделю, вам, возможно, придется сократить потребление калорий примерно до 1300 калорий в день. Однако в эти оценки не включены кормящие грудью и беременные матери, у которых потребность в калориях значительно выше.

Оставаться в форме после 50: как похудеть во время климакса

## Дефицит калорий

Когда вы едите больше калорий, чем нужно вашему организму, избыточная энергия откладывается в виде жира. С

другой стороны, если потребляемых вами калорий недостаточно для удовлетворения ваших ежедневных потребностей в энергии, ваше тело компенсирует это, черпая энергию из своих жировых запасов. Когда это происходит, у вас возникает дефицит калорий, который заставляет вас терять вес.

Как рассчитать суточную калорийность для похудения?

Понимание того, сколько калорий вам нужно потреблять каждый день, является первым шагом к определению количества калорий, которые вам следует потреблять, чтобы похудеть.

Ниже приведено руководство о том, как рассчитать предполагаемую суточную калорийность для похудения:

Разделите свой вес на 2.

Умножьте вес (кг) на 1,0 (мужчины) и 0,9 (женщины).

Умножить на 24

Проверьте коэффициент обеднения

Множитель коэффициента бережливости

Используйте множитель коэффициента худощавого веса, чтобы учесть процентное содержание жира в организме:

Люди

14–18 лет (1,0)

19–28 лет (0,95)

29–38 лет (0,90)

Возраст старше 38 лет (0,85)

Женщины

10–14 лет (1,0)

15–20 лет (0,95)

21–28 лет (0,90)

Возраст старше 28 лет (0,85)

В качестве примера давайте посмотрим на потребности в калориях мужчины весом (61 кг) с процентом жира в организме 30%, который работает на стройке:

$61 \text{ кг} \times 1,0 \text{ (мужчина)} \times 24 \times 0,90 \text{ (30\% жира)} = 1317,6$

Полученная цифра и есть ваш базальный уровень метаболизма (BMR), то есть количество калорий, сжигаемых за день, даже когда вы ничего не делаете.

Множитель уровня ежедневной активности

Умножьте свой BMR на множитель уровня ежедневной активности, чтобы оценить количество калорий, которые вам следует потреблять каждый день, в зависимости от вашей профессии и образа жизни:

1,3 (Очень легкий) – типичный офисный работник, ведущий сидячий образ жизни и мало занимающийся физической активностью в течение дня.

1,55 (Легкий) – Вы выполняете работу, требующую от вас стоять или ходить.

1,65 (умеренный) – Ваша работа требует от вас физической активности, такой как уборка, езда на велосипеде или бег трусцой.

1.8 (Тяжелый) – Ваша работа связана с тяжелыми физическими работами, такими как строительство, продолжительностью не менее четырех часов в день.

2,00 (Очень тяжелая) – Ваша работа требует от вас физической активности от умеренной до тяжелой в течение как минимум восьми часов в день.

В примере расчета мужчина работает на стройке, поэтому его мультипликатор активности равен 1,8. Это означает, что его ежедневная потребность в калориях составит:

УБМ (1317,6) x легкая активность (1,8) = 2372 калории в день

Чтобы терять примерно полкилограмма веса каждую неделю, вам нужно потреблять примерно на 500 калорий меньше, чем необходимо для поддержания текущего веса. Согласно выборочному расчету, мужчине необходимо будет сократить потребление до 1872 калорий в день.

Как безопасно считать калории для похудения?

Как снизить потребление калорий?

Хотя может показаться простым тратить больше энергии, чем вы потребляете, применение этого принципа в повседневной жизни может оказаться сложной задачей. Не рекомендуется просто сокращать калории, не принимая во внимание питательную ценность потребляемой пищи.

Употребление в пищу обработанных продуктов вместо цельных продуктов не является устойчивым и здоровым способом похудеть и может привести к чувству голода и/или перееданию, поскольку они менее насыщают и питательны.

Следующие изменения образа жизни могут помочь вам похудеть здоровым и устойчивым способом:

## 1. Ешьте больше овощей

Овощи содержат большое количество клетчатки, которую организм не может переварить, и которая наполняет желудок, не увеличивая при этом потребление калорий.

Клетчатку также можно найти в таких продуктах, как цельно зерновые, бобовые и фрукты, которые насыщают, богаты питательными веществами и содержат мало энергии.

Клетчатка поддерживает важные функции организма, такие как питание кишечной микробиоты и регулирование дефекации.

## 2. Устраните отвлекающие факторы

Прием пищи во время использования компьютера, смартфона, планшета или просмотра телевизора отвлекает вас от сигналов голода и сытости и увеличивает вероятность переедания. Старайтесь есть осознанно и медленно, не отвлекаясь, чтобы вы могли сосредоточиться исключительно на наслаждении вкусом и запахом еды.

## 3. Уменьшите количество приправ

Приправы, соусы и заправки для салатов могут содержать множество скрытых калорий, о потреблении которых вы даже не подозреваете. Такие заправки, как «Цезарь», майонез, ранчо и сыр с плесенью, содержат большое количество жира из сливок и масел, что может быстро привести к увеличению количества дополнительных калорий.

Когда вы едите вне дома, попросите добавить заправку или соусы, чтобы вы могли сами контролировать свои пор-

ции. Дома выбирайте горчицу, уксус или лимонный сок, чтобы придать им пикантный вкус и при этом гораздо меньше калорий, чем в жирных приправах.

#### 4. Гидратация

Поддержание гидратации чрезвычайно важно для снижения веса. Вода, естественно, не содержит калорий и способствует насыщению, снижая вероятность переедания во время следующего приема пищи.

Вода важна не только для гидратации, но также помогает пищеварению, обмену веществ и помогает органам выводить токсины из организма.

#### 5. Упражнение

Ограничение калорий в течение длительного периода времени может снизить скорость метаболизма, привести к стабилизации веса и увеличить риск потери мышечной массы. Когда у вас дефицит калорий, ваше тело компенсирует это за счет накопления, а не сжигания энергии. Увеличение силовых тренировок, таких как поднятие тяжестей, может помочь сохранить мышечную массу и способствовать потере жира.

#### 6. Увеличьте потребление белка

Если вы хотите похудеть, вам следует есть много белка. Исследование показало<sup>2</sup>, что потребление 25% ежедневных калорий из белка снижает навязчивые мысли о еде на 60% и ограничивает ночные перекусы на 50%, что может привести к увеличению веса.



Употребление большего количества белка — эффективный способ похудеть, поскольку он уменьшает чувство голода и тягу к еде, а также сохраняет мышечную массу. Белок также может увеличить скорость метаболизма, поскольку для его переваривания требуется больше энергии, чем для углеводов или жиров.

## 7. Готовьте дома

Домашние блюда зачастую менее калорийны, чем блюда, приготовленные в ресторанах. Рестораны стремятся сделать свою еду как можно более привлекательной, поэтому в них часто добавляют много сахара, соли и жиров. Когда вы готовите, вы сами контролируете ингредиенты, количество используемого жира и масла и размеры порций, которые вы подаете себе.

Готовя еду самостоятельно, вы можете значительно снизить потребление калорий, чтобы похудеть и питаться здоровее. Подумайте о том, чтобы приобрести контейнеры для обеда, приготовить еду заранее и порционно распределить обеды, чтобы взять их с собой на работу или в школу. Это поможет не только вашей талии, но и вашему кошельку.

Примеры здоровых низкокалорийных обедов, которые легко приготовить, включают цельно зерновые макароны с овощами и соусом из индейки, вегетарианский перец чили, миски Будды и жаркое с курицей и овощами.

Лучшие продукты, которые следует есть при попытке похудеть (и чего следует избегать)

Ваши ежедневные потребности в калориях зависят от таких факторов, как возраст, пол, рост, текущий вес, уровень активности и состояние здоровья.

Чтобы сбросить пол кг веса в неделю, вам обычно необходимо сократить потребление калорий примерно на 500 калорий в день. Это считается здоровой потерей веса, тогда как слишком резкое и слишком быстрое сокращение калорий может иметь противоположный эффект. Это может увеличить вероятность переедания из-за голода и тяги к еде. Вы также можете потерять мышечную массу и получить другие последствия для здоровья, если слишком долго ограничиваете калории.

Чтобы похудеть здоровым и устойчивым способом, сосредоточьтесь на простых изменениях образа жизни с течением времени, таких как физические упражнения, употребление большего количества белка и овощей, употребление достаточного количества воды и хороший сон.

## **Распределение макро – и микроэлементов**

Диета для похудения – это одно, и существует множество способов сделать это, но макродieta, в частности, – это нечто большее, чем просто стратегия снижения веса. Подсчет макросов вместо калорий помогает вам лучше понять, что вы едите, гарантируя, что вы едите пищу, богатую питательными веществами, чтобы подпитывать свое тело и ра-

зум, а также потенциально помогает вам похудеть в процессе.

Серьезные спортсмены уже давно обращают внимание на макронутриенты, также известные как макросы, как на способ оптимизировать свои результаты. Но в последнее время диеты, ориентированные на макроэлементы (также известные как гибкие диеты), стали популярными среди любителей фитнеса и людей, которые хотят контролировать свой вес.

Так что же такое макродиета и стоит ли ее попробовать? Вот ответы на все ваши вопросы, включая то, как именно начать.

Что такое макродиета?

Идея макродиеты довольно проста: вместо того, чтобы оставаться ниже порога калорий, вы сосредотачиваетесь на получении определенного количества (обычно граммов) макронутриентов – белков, углеводов и жиров. В зависимости от ваших целей вы можете регулировать количество потребляемых белков, углеводов и жиров, чтобы похудеть, нарастить мышечную массу или поддерживать вес.

А что такое макронутриенты?

Макронутриенты – это три типа питательных веществ, которые обеспечивают большую часть вашей энергии: углеводы, белки и жиры. Микронутриенты, с другой стороны, – это типы питательных веществ, которые ваш организм использует в меньших количествах, например витамины, минералы, антиоксиданты и фитохимические вещества.

Большинство продуктов содержат два или даже все три различных макронутриента, но они классифицируются по макронутриентам, которых они содержат больше всего. Например, курица – это белок, хотя в ней также есть немного жира, а сладкий картофель считается углеводом, хотя в нем есть немного белка.

Не все макроэлементы одинаковы. «Качество и количество различных групп макронутриентов могут определять, падает ли ваш уровень сахара в крови или остается стабильным, есть ли у вас стабильная энергия или вы повсюду, и сколько вы едите за один прием», – говорит дипломированный диетолог Эми Гудсон, доктор медицинских наук. Все эти факторы влияют на то, насколько хорошо вы сможете придерживаться своего плана здорового питания.

Например, вот здоровый выбор в каждой категории макронутриентов:

Углеводы. Полезные углеводы, как правило, богаты клетчаткой, включая цельно зерновые, бобовые, листовую зелень, картофель и фрукты.

Белки: хороший выбор для здоровых, нежирных белков: курица, говядина травяного откорма, жирная рыба (например, лосось и скумбрия), яйца и растительные продукты, такие как фасоль и нут.

Жиры. Насыщающие и полезные жиры включают оливковое масло, авокадо, орехи и семена.

Каковы преимущества макродиеты?

Подсчет макросов имеет несколько преимуществ по сравнению с подсчетом калорий. Во-первых, это может помочь вам сделать выбор в пользу более питательной пищи, заставив вас задуматься о качестве пищи. Например, предположим, что вы соблюдаете диету с подсчетом калорий, и на полдник вам выделено 200 калорий; это означает, что вы можете съесть что-нибудь полезное, например яблоко и столовую ложку миндального масла, но это также означает, что вы можете съесть 200-калорийный пакетик лишнего питательных веществ сыра. С другой стороны, если вы считаете макросы, вам нужно будет выбрать закуску, которая будет соответствовать вашим макросам.

И если ваша цель – похудение, подсчет макросов имеет одно важное преимущество: люди, соблюдающие макродиету, как правило, едят немного больше белка, чем среднестатистический едок. Белок требует больше энергии для переваривания и использования, чем углеводы или жиры, плюс он снижает аппетит. Макродиета может открыть вам глаза на здоровые размеры порций.

Возможно, самое большое преимущество макродиеты – это возможность выбирать продукты, которые вам действительно нравятся, если они соответствуют вашему макродиете. Найти хороший баланс продуктов, богатых питательными веществами, важно, но выбор плана PFYM дает вам свободу время от времени баловать себя, что для многих людей облегчает соблюдение в долгосрочной перспективе.

Есть ли недостатки у макродиеты?

В некоторых случаях подсчитывать макросы проще, чем подсчитывать ежедневные калории, но не всегда. Это может быть довольно легко, если вы следуете основным рекомендациям, например, наполняете определенную часть тарелки белками, углеводами и жирами. Но достижение конкретных целей (например, достижение Х граммов белка за один прием пищи) на самом деле не проще. В конце концов, вы все еще что-то считаете. Только теперь это три разных числа вместо одного, так что на самом деле это может быть сложнее.

Макродиета также имеет тенденцию превращать время приема пищи и перекусов в головоломку. Это может быть непросто, поскольку очень немногие продукты состоят только из одного макроса. Например, хотя чашка простого обезжиренного греческого йогурта содержит 20 граммов белка, она также содержит 8 граммов углеводов и 4 грамма жира.

Наконец, это может усугубить или привести к расстройству пищевого поведения. Уделение большого внимания измерению, подсчету и записи макросов может способствовать развитию навязчивых привычек в отношении еды. Диета макросов также может показаться ограничительной из-за попыток достичь правильного соотношения.

Кому будет полезен подсчет макросов?

Теоретически макродиета может помочь любому похудеть. Но это не более эффективно, чем подсчет калорий или

даже просто следить за порциями. А на практике это может потребовать много работы.

Тем не менее, стоит попробовать, если весь аспект собирания пазлов кажется вам забавным. «Если игра доставляет удовольствие, то подсчет макросов помогает кому-то продолжать есть определенным образом, когда в противном случае ему могло бы наскучить», – говорит Фир. Но если такое внимание к деталям кажется рутинной работой или вызывает у вас беспокойство, поддерживать его может быть сложно.

Как считать макросы для похудения?

Это зависит от вашего возраста, размера и уровня активности. «Тем, кто занимается спортом, требуется другое количество углеводов и белков, чем тем, кто ведет малоподвижный образ жизни», – говорит Гудсон. Но в целом эти соотношения являются хорошей отправной точкой:

Если вы тренируетесь по часу или меньше в день: 30% белков, 30% жиров, 40% углеводов.

Если вы тренируетесь один-два часа в день: 30% белков, 25% жиров, 45% углеводов.

Если вы тренируетесь более двух часов в день: подумайте о посещении сертифицированного спортивного диетолога. «Вам нужна персонализация, чтобы поддерживать высокую физическую работоспособность и безопасно худеть», – говорит Фиар.

Какой самый простой способ посчитать макросы?

Теперь, когда вы знаете, какое соотношение макросов ра-

ботаает лучше всего, вы можете определить фактическое количество макросов, которые вам нужны, и отслеживать их, выполнив три основных шага:

### 1. Определите свои потребности в калориях.

Опять же, это зависит от вашего возраста, размера и уровня активности, а также от ваших целей по снижению веса. Воспользуйтесь калькулятором, который все это учтет, например, «Планировщик веса тела» Национального института здоровья.

### 2. Подсчитайте свои макросы.

После того, как вы подсчитали калории, вы можете использовать макропропорции, чтобы точно определить, сколько граммов белков, жиров и углеводов нужно съедать каждый день. Это требует немного математики, но вы можете сэкономить время, используя макрокалькулятор. Используя этот инструмент, мы смогли узнать, что женщине, потребляющей 1500 калорий и тренирующейся по полчаса большую часть дней в неделю, ежедневно потребуется 150 граммов углеводов, 112 граммов белка и 50 граммов жиров.

### 3. Используйте приложение для отслеживания макросов.

Теперь, когда вы знаете, сколько каждого макроса вам нужно, вам придется отслеживать количество, которое вы фактически получаете с едой и перекусами.

Могу ли я отслеживать макросы, будучи новичком?

Если сама идея макродиеты вас ошеломляет, значит, вы не одиноки. Такое детальное отслеживание определенно тре-



бует приверженности. И, как и подсчет калорий, это может быть особенно сложно, если вы много едите.

По словам Гудсона, более простая, хотя и менее точная, альтернатива – просто полагаться на свои глазные яблоки. Если вы хотите получать макросы и ненавидите следить за едой, хорошее практическое правило – составлять чуть более четверти нежирного белка в тарелке и около четверти тарелки из цельно зерновых или крахмалистых овощей (например, сладкого картофеля). Заполните остальную часть тарелки не крахмалистыми овощами, которые, когда дело доходит до подсчета макроэлементов, считаются углеводами. Пока некоторые продукты на вашей тарелке содержат жир (например, зелень салата с винегретом или курица, запеченная с оливковым маслом), вам не нужно беспокоиться о том, чтобы освободить место для жира на тарелке.

А если вы все еще голодны, съешьте больше овощей. Этот метод не гарантирует, что ваши макросы будут соответствовать пропорции 30/30/40, но он все равно гарантирует, что вы получаете приличное количество белка при каждом приеме пищи и не переусердствуете с крахмалистыми углеводами. Не менее важно и то, что это поможет контролировать ваши порции. И обе эти вещи могут помочь вам достичь ваших целей по снижению веса.

## **Создание плана питания**

Для достижения значимой и долгосрочной потери веса требуется продуманный план питания. Ваше тело нуждается в правильном балансе питания и калорий для поддержания энергии во время тренировок и повседневной деятельности. Поддержание этого баланса является ключом к потере жира и его сохранению с течением времени.

Успешный план диеты для похудения объединяет витамины и минералы, необходимые вашему организму для наращивания мышечной массы и поддержания энергии, в одном удобном и вкусном меню. Выполните следующие шаги, чтобы разработать план диеты для похудения, специально составленный с учетом вашего образа жизни, целей и привычек.

### **ШАГ ПЕРВЫЙ: ИЗБЕГАЙТЕ ДИЕТ С ПОДСЧЕТОМ КАЛОРИЙ**

Типичные планы диеты устанавливают ежедневную цель по калориям. Ожидается, что люди, сидящие на диете, будут поддерживать свое ежедневное потребление в определенном диапазоне, употребляя пищу, содержащую все жизненно важные питательные вещества, необходимые их организму для процветания. Однако это основополагающее убеждение приводит многих людей, сидящих на диете, к неудаче еще до того, как они начнут. Мы рекомендуем совершенно

другой подход к подсчету калорий.

Почему ежедневный подсчет является неправильным подходом к потреблению питательных веществ?

Каждая еда имеет разную калорийность. Если вы не едите почти одно и то же каждый день, вам будет сложно отслеживать, сколько вы потребляете, без трудоемкого отслеживания.

От времяпровождения с друзьями до поездки в отпуск, бывают случаи, когда люди, сидящие на диете, просто не могут вести строгий ежедневный подсчет, не жертвуя при этом удовольствием от социальных ситуаций.

Чтобы избежать искушения, многие диеты предусматривают «чит-день», который позволяет сидящему на диете есть все, что он хочет, не считая калории. Можно придерживаться ежедневного ограничительного подсчета калорий и при этом не терять вес из-за переедания один раз в неделю.

Ежедневный подсчет калорий, как правило, способствует недоеданию. Люди, сидящие на диете, стараются не выходить за пределы своих возможностей, чтобы сохранить дефицит калорий. Со временем слишком большое количество пропущенных калорий негативно влияет на усилия по снижению веса.

Вместо того, чтобы устанавливать себе определенное количество калорий в день, мы рекомендуем вам разработать план диеты, который покрывает ваши потребности в питании для поддержания здорового образа жизни. Этот подход

исключительно полезен в программе по снижению веса, поскольку он помогает повысить уровень энергии, менее ограничен и дает вам свободу наслаждаться тем, что вы хотите, но в умеренных количествах. Определение ваших потребностей в питании различно для каждого человека в зависимости от его возраста, веса, уровня активности и других медицинских потребностей. Установление этих целей или рекомендаций по питанию дает вам возможность употреблять разнообразные продукты для достижения ваших целей по снижению веса. Эти цели в области питания сосредоточены на уровне потребления белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов.

## ШАГ ВТОРОЙ: РАССЧИТАЙТЕ СВОИ МАКРОСЫ

Диета – это не только то, сколько вы едите. Вам также необходимо убедиться, что вы даете своему телу все, что ему нужно для роста мышц, сжигания жира и поддержания высокого уровня энергии. Макронутриенты – это основные строительные блоки, которые ваш организм использует для выполнения этих задач. Эти основные питательные вещества также составляют основную часть вашего потребления калорий. Три основные категории макросов:

Углеводы. Простые и сложные сахарные цепи распадаются в организме, обеспечивая мышцы топливом.

Жиры. Лишние калории откладываются в жировых клетках, чтобы обеспечить запас энергии, когда быстро сгорающие углеводы недоступны. Жир также является важным эле-

ментом во многих гормональных и мозговых функциях.

Белки. Эти мощные макросы обеспечивают устойчивую энергию и материал, используемые для восстановления и роста тканей по всему телу.

Баланс этих макронутриентов дает вам наилучшие шансы построить желаемое тело, не чувствуя себя обделенным или истощенным. Общее эмпирическое правило предполагает, что вы разделите потребление калорий на 35% полезных жиров, 40% белков и 25% углеводов. Для более персонализированного соотношения воспользуйтесь онлайн-калькулятором и определите оптимальное сочетание.

## ШАГ ТРЕТИЙ: НАЙДИТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ

Как только вы узнаете, сколько вам нужно есть, потратьте некоторое время на поиск продуктов, которые вписываются в ваш новый образ жизни. Эффективный план диеты для похудения должен включать продукты, которые вы действительно будете есть. Если вам не нравится то, что вы едите, маловероятно, что вы будете придерживаться своего плана.

Однако также важно приложить некоторые усилия, чтобы опробовать новые опции меню. Многие люди, сидящие на диете, приходят на программы по снижению веса из-за ограниченного рациона с высоким содержанием пустых калорий. Добавление большего количества вариантов питания в ежедневное меню – важный шаг к созданию долгосрочного плана питания.

Начните с составления списка продуктов и ингредиентов, которые вы любите больше всего. Как только вы начнете соблюдать диету, постарайтесь каждую неделю добавлять в свой список один или два новых фруктов, овощей или зерновых. Полезно также включать данные о содержании макро-нутриентов в каждом продукте, поскольку это поможет вам решить, сколько каждого из этих ингредиентов вы можете употреблять в каждом приеме пищи.

### ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЗАПАСИТЕСЬ РЕЦЕПТАМИ

Теперь, когда вы знаете, что можно есть, начните собирать разнообразные рецепты с использованием перечисленных вами продуктов. Обратите внимание на инструкции по приготовлению. То, как вы готовите пищу, оказывает большое влияние на содержание макронутриентов.

Большой выбор рецептов важен в вашей диете для похудения, потому что он не дает вам скучать. Потеря интереса к ежедневному меню является основной причиной, по которой многие люди, сидящие на диете, не достигают своих целей. Разнообразие гарантирует, что вы всегда будете с нетерпением ждать следующей порции. Онлайн-книга рецептов – отличный способ хранить ваши рецепты.

Проведя достаточно исследований, вы сможете адаптировать свою коллекцию рецептов в соответствии со своими предпочтениями. Вы любитель сладкого хлеба и выпечки? Найдите низкокалорийные версии вашей любимой выпечки. Являются ли соусы необходимой частью вашего ежедневного

обеда? Ищите домашние версии наиболее часто используемых приправ. Вызывает ли у вас нервозность мысль об отказе от жареной пищи? Ищите рецепты, в которых используется духовка, чтобы имитировать желаемую хрусткость без дополнительного содержания жира.

Для тех, кто живет в движении, составьте список наиболее посещаемых ресторанов. Спросите у персонала информацию о питательной ценности пунктов меню. Используйте эти данные, чтобы создать список блюд, которые соответствуют вашему диетическому бюджету.

## ШАГ ПЯТЫЙ: УСТАНОВИТЕ ГРАФИК ПРИЕМА ПИЩИ

Когда вы едите, так же важно, как и то, что вы едите. Наше тело каждый день проходит циклы, которые влияют на нашу способность усваивать содержимое желудка. Кроме того, существующие заболевания или различия в функциях организма могут изменить способ приготовления пищи.

Для многих диета для похудения, основанная на традиционной схеме трехразового питания, не работает. Это особенно актуально для тех, кто агрессивно сокращает ежедневное потребление калорий. Попробуйте разделить прием пищи и перекусов примерно на 3 часа. Это убережет вас от чувства голода и необходимости искать нездоровые варианты, чтобы набить желудок. Вот еще несколько рекомендаций, которые помогут вам составить идеальный план диеты для похудения.

Ешьте сытный ужин, чтобы не перекусывать поздно вечером.

Съешьте завтрак с высоким содержанием белка в течение часа после пробуждения.

Придерживайтесь запланированного плана питания.

Если у вас диабет или другие нарушения уровня глюкозы, на которые влияют ваши привычки питания, обратитесь к врачу за помощью в составлении графика, который поможет поддерживать правильный уровень сахара в крови.

## ШАГ ШЕСТОЙ: ОТСЛЕЖИВАЙТЕ, АНАЛИЗИРУЙТЕ И КОРРЕКТИРУЙТЕ

Используйте дневник питания, чтобы отслеживать свой план питания. Это создает запись, которая позволяет вам пересмотреть свои привычки в еде и проанализировать эффективность вашего плана. При необходимости вносите коррективы, чтобы поддерживать желаемый вес. Не бойтесь что-то менять, если определенный диетический план не дает желаемых результатов.



# **Глава 4: Готовимся к успеху**

## **Составление списка продуктов**

## **Планирование приемов пищи**

## **Подготовка к физической активности**

## **Составление списка продуктов**

Здоровое и устойчивое снижение веса – это не утомительный подсчет калорий или чрезмерные ограничения в еде; дело в питании. Исследования показали, что питательный режим питания связан с долгосрочным сохранением веса.

Чтобы помочь в контроле веса, каждую неделю расставляйте приоритеты в таких продуктах, как фрукты, овощи и нежирные белки, в своем списке продуктов для похудения. Читайте дальше, чтобы узнать больше о продуктах, которые следует держать под рукой, и о том, как использовать эти

продукты для создания сбалансированных блюд, закусок и угощений.

### Советы перед покупкой

Планирование перед походом за продуктами может быть полезным по нескольким причинам. Это может сделать выяснение того, что вы хотите есть в течение недели, менее напряженным. Вы также можете гарантировать, что у каждого, кто ест, есть варианты, соответствующие его диетическим потребностям или предпочтениям.

У вас также будет возможность сэкономить, если вы планируете заранее. У вас будет больше времени, чтобы просмотреть продукты, выставленные на продажу, или найти купоны на продукты, которые вы хотите приобрести. Кроме того, покупка на основе того, что у вас уже есть, означает, что вам не нужно покупать дополнительные ингредиенты или продукты, и у вас в кармане останется больше денег.

Прежде чем вы пойдете в магазин или зайдете в систему, чтобы купить продукты в Интернете, вот несколько советов, которые помогут вам успешно забрать продукты.

### Включите разнообразные ингредиенты

Решите, как составить список покупок. Составляя будущие списки покупок, продумайте продукты, которые вам понадобятся для приготовления полноценного обеда и полезных перекусов. Сбалансированный обед может содержать пять компонентов:

Овощи: ваш выбор может включать свежие или заморо-

женные овощи.

Постный белок: не забывайте о растительных продуктах, от чечевицы до замороженных вегетарианских гамбургеров. Яйца, а также консервированный лосось и тунец – это быстрые и легкие белки животного происхождения.

«Полезный» жир: к жирам, которые могут быть полезны, относятся оливковое масло первого холодного отжима, оливковая тапенада, песто на основе оливкового масла, авокадо, орехи и ореховое масло, а также тахини.

Цельные углеводы: углеводы из цельных продуктов включают свежие или замороженные фрукты; крахмалистые овощи, такие как картофель; и цельно зерновые продукты, включая овес, коричневый рис и киноа. Зернобобовые (общее название фасоли, чечевицы и нута) содержат как белок, так и углеводы, богатые клетчаткой.

Натуральные приправы. Приправы могут включать свежие или сушеные травы и специи, а также питательные приправы, такие как бальзамический уксус и горчица каменного помола.

Также можно включать молочные продукты в некоторые блюда. Выбирайте нежирное, обезжиренное, безлактозное или обогащенное соевое молоко, йогурты и сыры.

Составьте свой список на основе блюд

Составьте свой список покупок из продуктов, необходимых для каждого приема пищи, на основе разделов магазина. Этот метод поможет вам вернуться из поездки со всем

необходимым для приготовления еды. Тогда остается только найти время для приготовления.

Предварительная подготовка также может помочь: все, что вам нужно сделать, это разложить по тарелкам и разогреть компоненты еды. Одно исследование, проведенное в рамках программы контроля веса на рабочем месте, показало, что более высокая средняя частота планирования приема пищи связана с большей потерей веса.

Выберите подходящее время для покупок

Это важно, когда вы делаете покупки. Вы, наверное, слышали, что не следует ходить в продуктовый магазин натощак. Голод делает вас более уязвимым перед импульсивными покупками, которые вы можете пропустить, когда сыты.

Рычание в животе также может привести к тому, что вы потеряете концентрацию и потеряете способность стратегически думать о своих потребностях. Запланируйте поездку вскоре после еды, когда вам не придется спешить, и возьмите с собой список.

Список продуктов по проходам

Качество, разнообразие и баланс продуктов питания являются ключом к воздействию на ваш организм широкого спектра питательных веществ и соединений, защищающих здоровье.

Исследователи обнаружили, что увеличение потребления фруктов и овощей может противодействовать более высокому индексу массы тела (ИМТ) и массе тела, связанному с ге-

нетикой.

Индекс массы тела, или ИМТ, – это предвзятый и устаревший показатель, который использует ваш вес и рост для предположений о жировых отложениях и, как следствие, о вашем здоровье. Этот показатель во многом ошибочен и не учитывает состав вашего тела, этническую принадлежность, пол, расу и возраст. Несмотря на его недостатки, медицинское сообщество по-прежнему использует ИМТ, поскольку это недорогой и быстрый способ анализа данных о здоровье.

Продукты должны составлять большую часть того, что находится в вашей тележке для ежедневного приема пищи и закусок. Загрузите следующее:

Яблоки

Авокадо

Бананы

Болгарский перец

Цитрусовые

Огурцы

Даты

Виноград

Зелень

Грибы

Лук

Картофель

Сладкая картошка

Помидоры

Цуккини

Минимально обработанные продукты

Иногда продукты можно считать переработанными пищевыми продуктами. Например, продукты подвергаются обработке при приготовлении, замораживании или упаковке. Для удобного использования готовятся минимально обработанные продукты, такие как:

Овощи в пакетах или предварительно нарезанные

Очищенные фрукты

Жареные орехи и семена

Если вы планируете использовать продукты с минимальной обработкой, проверьте этикетку, чтобы убедиться, что в них меньше или совсем нет сахара или натрия.

Замороженная пища

Чтобы найти несколько умных ярлыков для продуктов, посетите замороженный проход. Ты можешь найти:

Брокколи и цветная капуста

Эдамаме

Зеленая фасоль

Смешанные фрукты

Обычный или сладкий картофель

Охлажденные продукты

В холодильном отделении представлены несколько ключевых групп продуктов питания, которые могут помочь поддерживать долгосрочное снижение веса, в том числе:

Яйца или растительные заменители яиц.

Греческий йогурт (растительный или молочный)

Хумус

Растительное молоко

Веганский песто

Продукты длительного хранения

Продукты длительного хранения также могут быть полезны для вашего здоровья. Например, одна группа продуктов в этих рядах – это цельно зерновые продукты, которые могут увеличить потребление клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов и способствовать снижению веса. Одно исследование показало, что замена рафинированных зерен цельно зерновыми увеличивает скорость метаболизма в состоянии покоя, что является показателем сжигания калорий.

Некоторые из продуктов длительного хранения, которые вам следует добавить в свой список покупок, включают:

Фасоль, горох и чечевица: чечевица в пакетах, консервированная черная фасоль, консервированный нут.

Рыбные консервы: консервированный тунец и консервированный дикий лосось.

Ароматизаторы: оливковое масло первого холодного отжима, травы и специи.

Зерновые: коричневый рис, старомодные овсяные хлопья и киноа.

Пасты, спреды и начинки: миндальное масло, кленовый сироп, оливковая тапенада и тахини.

Ингредиенты для закуски: темный шоколад, порошок растительного белка и орехи.

## Идеи еды

Смешивайте и сочетайте эти продукты из своего списка покупок, чтобы создавать богатые питательными веществами блюда и закуски, способствующие снижению веса и поддержанию здорового веса. Вот несколько идей, в которых используется полный список покупок, приведенный выше.

Примечание. Выбирая ингредиенты для этих блюд, закусок и лакомств, помните, что тип жира имеет значение. Полезные для вас жиры – это моновенасыщенные и полиненасыщенные жиры, обычно жидкие (например, масла).

Чтобы оптимизировать потребление жиров, рассмотрите возможность приготовления пищи на оливковом масле первого холодного отжима вместо сливочного масла, ешьте орехи или семена вместо сыра и отдавайте предпочтение соусам на растительной основе, таким как гуакамоле и тахини, а не ранчо.

## Завтрак

Добавьте в свой рацион на завтрак одну из этих идей:

Парфе на завтрак с йогуртом, мюсли и ягодами

Яичница, заменитель яиц на растительной основе или нут с овощами, зеленью, авокадо и цитрусовыми.

Смузи из листовой зелени, банана, замороженных ягод, порошка растительного белка, миндального масла и растительного молока.



Зоаты (овсяные цуккини), приготовленные из кабачков, старомодных овсяных хлопьев, кленового сиропа, корицы, нарезанного яблока и орехов.

## Обед

Обед может стать прекрасной возможностью насытиться овощами, используя следующие варианты:

Миска из зелени, огурцов, помидоров, лука, чечевицы, киноа и тахини с приправами.

Растительные гамбургеры, приготовленные из фасоли, риса, зерновых или тофу.

Салат из листовой зелени, нута, консервированного лосося и веганского песто.

Салат из листовой зелени с тапенадом из оливок, покрытый консервированным тунцом, зеленой фасолью и нарезанным кубиками картофелем.

Цельно зерновой вегетарианский сэндвич или рулет с авокадо, хумусом, луком, перцем и помидорами.

## Закуски

Вы также можете разнообразить свои закуски. Вот некоторые варианты, которые стоит попробовать:

Сушеные водоросли

Спринг-роллы из свежих овощей

Нарезанный сладкий перец и огурец с хумусом

Нарезанное яблоко с миндальным маслом

Цельно зерновые крекеры и сыр

Йогурт с виноградом и орехами

## Ужин

Взгляните на ужин по-другому и позвольте таким блюдам, как овощи и зерновые, оказаться в центре внимания. Вот несколько идей:

Буррито или тако с фасолью, чечевицей, сыром и овощами на ваш выбор

Обжаренная в оливковом масле первого отжима брокколи и цветная капуста, чечевица и запеченный в духовке сладкий картофель

Обжаренная в оливковом масле зеленая фасоль с запеченным в духовке нуттом с травами и картофелем

Юго-западное блюдо, приготовленное из обжаренного болгарского перца, лука, грибов, черной фасоли, коричневого риса и авокадо.

## Угощения

Если вам хочется чего-нибудь сладкого, попробуйте одно из этих угощений:

Мороженое на основе миндального, кешью, кокосового или соевого молока.

Квадраты темного шоколада со свежими фруктами

Замороженный банан в растопленном темном шоколаде с рублеными орехами

Обжаренные замороженные ягоды с крошкой из миндального масла, кленового сиропа, корицы и овсяных хлопьев

Успешная долгосрочная потеря веса предполагает развитие здоровых привычек, которых вы сможете придерживаться-

ся. Планирование еды и покупки – это изменения в образе жизни, которые требуют приверженности, но вознаграждение стоит затраченных времени и энергии. Используйте списки и идеи еды из этой статьи, чтобы начать, а затем расширяйте их в зависимости от своих личных предпочтений и творческих способностей.

## **Планирование приемов пищи**

Это не ограничительный план питания: вы будете есть три раза в день и два перекуса, плюс каждое блюдо содержит сбалансированный баланс микронутриентов: 45 процентов углеводов, 30 процентов белков и 25 процентов полезных жиров. Что касается напитков, стоит придерживаться некалорийных и низкокалорийных напитков, таких как кофе, чай и вода.

А чтобы ускорить потерю веса и построить здоровое и сильное тело, убедитесь, что вы получаете рекомендованный объем физической активности от Центров по контролю и профилактике заболеваний (это 150 минут физической активности умеренной интенсивности и два дня занятий по укреплению мышц), к вашему сведению).

Этот 4-недельный план тренировок поможет вам почувствовать себя сильным и подтянутым:

# 1 день

## Завтрак:

1/2 стакана яичных белков, омлет с 1 чайной ложкой оливкового масла, 1 чайной ложкой нарезанного базилика, 1 чайной ложкой тертого пармезана и 1/2 стакана помидоров черри.

1 ломтик цельно зернового тоста

1/2 стакана черники

## Закуска:

1/2 стакана простого греческого йогурта с 1/4 стакана нарезанной клубники

## Обед:

Салат состоит из: 3/4 стакана приготовленного булгура, 4 унций нарезанной куриной грудки, приготовленной на гриле, 1 столовой ложки тертого нежирного сыра чеддер, нарезанных кубиками овощей на гриле (2 столовые ложки лука, 1/4 стакана нарезанных кубиками цуккини, 1/2 стакана болгарского перца), 1 чайная ложка нарезанной кинзы и 1 столовая ложка винегрета

## Закуска:

2 столовые ложки хумуса и 6 морковок

## Ужин:

120 гр. лосося на гриле

1 чашка дикого риса с 1 столовой ложкой поджаренного

миндаля

1 чашка молодого шпината, по 1 чайной ложке оливкового масла, бальзамического уксуса и тертого пармезана

1/2 стакана нарезанной кубиками дыни, посыпанной 1 чайной ложкой измельченных грецких орехов

## День 2

Завтрак:

3/4 стакана овсянки или овсянки по старинке, приготовленной на воде; добавьте 1/2 стакана обезжиренного молока

1 чашка черники

Закуска:

1/2 стакана нежирного сыра рикотта с 1/2 стакана малины и 1 столовой ложкой нарезанных орехов пекан

Обед:

Кесадилья, приготовленная из двух небольших кукурузных лепешек, 1/2 стакана черной фасоли с низким содержанием натрия (промытой) и 3 столовых ложек нежирного сыра Джек.

1/2 стакана нарезанного кубиками арбуза

Закуска:

1/2 стакана нежирного творога с 1/2 стакана сальсы

Ужин:

1 бургер с индейкой

3/4 стакана жареной цветной капусты и соцветий брокко-

ли

3/4 стакана коричневого риса

1 чашка салата из шпината с 1 столовой ложкой бальзамического винегрета

## День 3

Завтрак:

Омлет, приготовленный из 4 яичных белков и 1 целого яйца, 1/4 стакана нарезанной брокколи, по 2 столовые ложки черной фасоли, нарезанного кубиками лука, нарезанных кубиками грибов и сальсы.

Закуска:

1/2 стакана простого греческого йогурта с 1 нарезанным яблоком и 1 столовой ложкой измельченных грецких орехов

Обед:

Салат готовится из 2 чашек нарезанного ромэна, 4 унций курицы-гриль, 1/2 стакана нарезанного сельдерея, 1/2 стакана нарезанных кубиками грибов, 2 столовых ложек тертого чеддера и 1 столовой ложки нежирного соуса «Цезарь».

1 средний нектарин

Закуска:

1 нежирная сырная палочка моцареллы

1 средний апельсин

Ужин:

129 гр креветок, приготовленных на гриле или обжарен-

ных с 1 чайной ложкой оливкового масла и 1 чайной ложкой измельченного чеснока

1 средний артишок, приготовленный на пару

1/2 стакана кускуса из цельной пшеницы с 2 столовыми ложками нарезанного кубиками болгарского перца, 1/4 стакана нутовой фасоли, 1 чайной ложкой нарезанной свежей кинзы и 1 столовой ложкой медово-горчичного соуса

## День 4

Завтрак:

Поджарьте 1 цельно зерновой маффин и положите сверху 2 столовые ложки орехового масла и 1 нарезанный банан.

1 клиновидная дыня

Закуска:

Йогуртовое парфе, приготовленное из 1 стакана простого греческого йогурта, 2 столовых ложек нарезанной клубники или малины и 2 столовых ложек нарезанного миндаля.

Обед:

Обертка состоит из 120 гр. тонко нарезанного нежирного ростбифа, одной цельно зерновой лепешки, 1/4 стакана тертого салата, 3 средних ломтиков помидора, 1 чайной ложки хрена и 1 чайной ложки дижонской горчицы.

1/2 стакана черной фасоли или чечевицы с 1 чайной ложкой нарезанного базилика и 1 столовой ложкой нежирного соуса «Цезарь»

Закуска:

Молодая морковь с 2 столовыми ложками гуакамоле

Ужин:

120 гр. жареного палтуса

1/2 стакана нарезанных грибов, обжаренных с 1 чайной ложкой оливкового масла, 1/4 стакана нарезанного желтого лука и 1 стаканом зеленой фасоли

Салат из 1 стакана рукколы, 1/2 стакана половинок помидоров черри и 1 чайной ложки бальзамического винегрета.

1/2 стакана простого греческого йогурта, 1 столовая ложка нарезанных орехов пекан и щепотка корицы

## День 5

Завтрак:

Буррито готовится из: 1 средней цельно зерновой лепешки, 4 яичных белков, 1 чайной ложки оливкового масла, 1/4 стакана черной фасоли, 2 столовых ложек сальсы, 2 столовых ложек тертого нежирного чеддера и 1 чайной ложки свежей кинзы.

1 чашка смешанной дыни

Закуска:

2 столовые ложки орехового масла

1 среднее яблоко

Обед:

Бургер с индейкой или вегетарианский бургер



Салат готовится из: 1 стакана молодого шпината, 1/4 стакана разрезанных пополам помидоров черри, 1/2 стакана вареной чечевицы, 2 чайных ложек тертого пармезана и 1 столовой ложки заправки для винегрета.

Закуска:

1 нежирная сырная палочка моцареллы

1 стакан красного винограда

Ужин:

150 гр. жареного лосося

1/2 стакана коричневого или бурого риса

2 чашки смешанной детской зелени с 1 столовой ложкой нежирного соуса «Цезарь»

1 нарезанная груша

## День 6

Завтрак:

Фриттата готовится из 3 больших яичных белков, 2 столовых ложек нарезанного кубиками сладкого перца, 2 чайных ложек нарезанного шпината, 2 столовых ложек натертой моцареллы с частично обезжиренным мясом и 2 чайных ложек песто.

1/2 стакана свежей малины

Закуска:

1/2 стакана греческого йогурта с 1 столовой ложкой молотого льняного семени и 1/2 стакана нарезанной кубиками

груши

Обед:

120 гр. нарезанной грудки индейки

Салат из помидоров и огурцов, приготовленный из 5 ломтиков помидора, 1/4 стакана нарезанного огурца, 1 чайной ложки свежего нарезанного тимьяна и 1 столовой ложки заправки для винегрета.

1 средний апельсин

Закуска:

Смузи, приготовленный из 3/4 стакана обезжиренного молока, 1/2 банана, 1/2 стакана греческого йогурта, 1/4 стакана нарезанной клубники, горсти шпината и льда.

Ужин:

120 гр. морского окуня, запеченного с 1 чайной ложкой оливкового масла, 1 чайной ложкой лимонного сока и 1/2 чайной ложки приправы без натрия

1 чашка тыквы-спагетти с 1 чайной ложкой оливкового масла и 2 чайными ложками тертого пармезана

1 чашка приготовленной на пару зеленой фасоли с 1 столовой ложкой измельченного миндаля

## День 7

Завтрак:

1 цельно зерновая вафля для тостера с 2 столовыми ложками орехового масла

3/4 стакана ягод

Закуска:

1/4 стакана нежирного творога с 1/4 стакана вишни и 1 столовой ложкой измельченного миндаля

Обед:

Салат из: 2 чашек молодого шпината, 120 гр. курицы-гриль, 1 столовой ложки нарезанной сушеной клюквы, 3 ломтиков авокадо, 1 столовой ложки нарезанных грецких орехов и 2 столовых ложек винегрета.

1 яблоко

Закуска:

1/4 стакана простого греческого йогурта с 1 столовой ложкой молотого льняного семени и 1/4 стакана черники

Ужин:

120 гр. нежирной свиной вырезки, нарезанной небольшими кусочками, обжаренной с луком, чесноком, брокколи и болгарским перцем.

1/2 стакана коричневого риса

5 средних ломтиков помидоров, посыпанных по 1 чайной ложке нарезанного имбиря, нарезанной кинзы, легкого соевого соуса и рисового винного уксуса.

Как приготовить еду на неделю?

Купите все необходимые ингредиенты заранее, используя наш удобный список покупок.

Поджарьте все куриные грудки сразу и храните их в закрытом контейнере в холодильнике до использования.

Превратите овсяные хлопья в легкие овсяные хлопья на ночь, приготовив их накануне вечером и храня в холодильнике. Подавайте перед едой холодным или теплым в микроволновой печи.

Кускус, булгур и рис приготовьте заранее, храните их в холодильнике и разогревайте, когда будете готовы к использованию.

Нарезайте овощи и готовьте салаты в начале дня, чтобы быстро и легко приготовить ужин.

Нарезайте дыни и фрукты накануне вечером, храните их в герметичном контейнере и храните в холодильнике.

Заранее нарежьте и нарежьте белки, чтобы салат и жаркое приготовились быстрее и проще.

Список покупок на 7 дней

Чтобы действительно упростить это сытное меню, вот список покупок со всеми ингредиентами, которые вам понадобятся для приготовления каждого блюда и закуски из этого списка.

Список покупок

Мясо и рыба

3 куриные грудки

2 филе лосося

2 бургера с индейкой (или вегетарианские бургеры)

120 гр. креветок

120 гр. палтуса

120 гр. морского окуня

120 гр. нежирной свиной вырезки

120 гр. тонко нарезанного нежирного ростбифа

100 гр. нарезанной постной ветчины

120 гр. нарезанной грудки индейки

Другой белок

18 яиц (или эквивалент яичных белков)

1 небольшая банка черной фасоли с низким содержанием натрия

1 небольшая банка белой фасоли

1 небольшая банка вареной чечевицы

2 столовые ложки хумуса

Фрукты

0,5 кг черники

1 литр клубники

1/2 дыни

0,5 кг малины

# 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.