

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА 1 ЭТАПЕ ПОХУДЕНИЯ.

Вы хотите снизить вес. Значит вам нужно здоровое питание!

Вам нужно питание, которое подойдет именно вашему типу метаболизма, ежедневной загруженности, с учетом хронических заболеваний. Это питание, которое будет источником энергии для вас и вашего тела.

Строим здоровое питание.

I. Знать свой объем порции. Многие представляют себе малюсенькие порции и вечно голодный организм при попытке снижения веса. Главное, из чего должен мы определяем объем порции - объем желудка. У взрослого человека он зависит от пола, у женщин 300-400 мл, у мужчин 400-600 мл.

Желудок представляет собой полый орган из гладкой мускулатуры. Он имеет свойство к растяжению. На внутренней поверхности желудка находятся рецепторы, которые при поступлении пищи дают сигналы в мозг о насыщении. Если человек привык есть большими порциями и делать слишком частые и безрежимные перекусы, объем желудка увеличивается, наступают проблемы с насыщением. Но объем желудка можно привести в норму, если не приводить его к постоянному перерастяжению.

Нормализация объема своей порции - это:

1. профилактика заболеваний ЖКТ, здоровое и комфортное пищеварение;
2. верное усвоение питательных веществ;
3. баланс микробиоты (кишечные бактерии, которые поддерживают иммунитет);
4. стойкое снижение массы тела
5. контроль пищевой зависимости за счет правильно приходящего чувства насыщения.

Чтобы определиться со своей порцией, вначале нужны кухонные весы. Взвесьте и запомните «на глаз», что такое или как выглядит 100 г куриных котлет, 200 г каши или 300 г овощного салата. За неделю вы быстро привыкните к своей порции, будете накладывать еду без весов и чувствовать сытость. Начав соблюдать «свою порцию», в первые дни вы можете не почувствовать быстрого насыщения, попробуйте себя отвлечь на минут 30-40 и насыщение придет, а через 7-10 дней заметите прогресс.

II. Рацион питания.

Самое главное - ЗАВТРАК! Это основной прием пищи, запускающий пищеварение и метаболизм на весь день.

Завтракайте сразу после подъема. Если этого не сделать, накапливающийся с утра голод даст о себе знать через 1-2 часа и проявится срывом на простые углеводы - мучное и сладкое.

Если вы сытно позавтракаете, получите заряд энергии на весь день.
Чем завтракать?

Сложный углеводы. Лучший вариант - каши! Это сытость и ценная клетчатка для пищеварения. Если вы худеете, выбирайте следующие виды круп: гречневую, овсяную, льняную, полбу, перловую, пшеничную, многозерновую.

К каше обязательно добавляйте белок - для сытости. Ведь именно белки в рационе - это стимуляторы обмена веществ и активаторы жиросжигания. Белки - творог, омлет, яйца в разных вариантах, мясные пудинги, котлеты, домашние натуральные ветчины, сыр, слабосоленая рыба (это еще и полезные жиры)! Это сытный завтрак, но таким он и должен быть.

ОБЕД.

Плотный и большой по объему прием пищи. Обеденное время - пик нашей активности. Самый простой принцип - белок+углеводы+клетчатка.

УЖИН.

С полноценным рационом вы подойдете к ужину в полной сытости. Но даже если вы не испытываете сильного голода, рекомендуется поужинать за 3-4 часа до сна. Выберите «легкие белки» - курица, индейка, рыба. И конечно, овощи: гриль, тушеные, запеченные, свежие салаты, больше зелени.

Программа составлена с учетом Ваших привычек в питании. Но мы учли гормональные особенности Вашего возраста и организма в целом.

Соотношение продуктов идеально именно для Вас. Настройтесь точно соблюдать вкусное меню и успех гарантирован на 100%. Важно, что мы научим Вас удерживать массу тела.

Скоро вы поймете, что первые килограммы уходят с легкостью, а затем очень важно худеть медленно. Цель – худеть так, чтоб вы отлично себя чувствовали и могли дальше худеть без последствий для мышечной ткани и здоровья органов.

Некоторые продукты питания блюда перейдут в разряд «нелюбимых», хотя раньше вы жизнь без них не представляли. Именно это будет означать, что ваш мозг теперь воспринимает ваше тело с малым весом как норму и не хочет, чтоб вы увеличивали вес.

Просьба внимательно ознакомиться с текстом. Если у вас остались вопросы – задайте их сейчас или в процессе соблюдения программы.

Рацион питания на неделю:

Понедельник:

Завтрак:

Каша гречневая 150 гр.
Омлет из одного яйца.
2 кусочка твердого сыра.
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Обед:

Грибной суп с курицей - 300 мл.
1 кусочек отрубного хлеба (40 г.) или 2 хлебца.
½ огурца и ½ помидора
200 мл любого несладкого чая по вкусу.

Ужин:

Салат с куриной грудкой
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Вторник:

Завтрак:

Омлет с курицей и брокколи из 2-х яиц.
1/2 стакана ягод.
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Обед:

Грибной суп с курицей (300 мл)
½ огурца; ½ помидора
1 кусочек отрубного хлеба (40 г.) или хлебец

Ужин:

Запеченое филе дорадо.
Салат из свежих овощей — 200/250 гр.
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Среда:

Завтрак:

Яичница глазунья с салатом.
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Обед:

Борщ диетический — 300 мл.
Отварная телятина — 150 гр.
Любой сухофрукт 2-3 шт. на выбор.

Ужин:

Отварная телятина — 150 гр.
Салат из свежих овощей.
Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Четверг:

Завтрак:

Тост с яйцом, авокадо и слабосоленой семгой (лососем).
Горячий несладкий напиток – 200 мл.

Обед:

Борщ диетический — 300 мл.
Отварная индюшиная грудка – 150 гр.
Горячий несладкий напиток — 200 мл.

Ужин:

Индюшиная грудка - 150гр и грибы тушеные — 250 гр.
Горячий несладкий напиток- 200мл.

Пятница:

Завтрак:

Творожная запеканка – 200 гр.
100 гр. любой отварной каши на воде (гречка).
Горячий несладкий напиток – 200 гр.

Обед:

Густой чечевичный суп с бататом и помидорами- 300 мл
Отварные креветки -150 гр. (в очищенном виде) с 1 ст.л. зеленого соуса
Горячий несладкий напиток- 200мл

Ужин:

Куриная грудка приготовленная на сковороде гриль — 150 гр.
Салат с пекинской капустой и фасолью — 300 гр.
Горячий несладкий напиток - 200мл.

Суббота:

Завтрак:

Блин из овсянки с авокадо и слабосоленой семгой.

½ стакан ягод.

Горячий несладкий напиток - 200 мл.

Обед:

Густой чечевичный суп с бататом и помидорами - 300мл.

Куриные котлеты в духовке - 150 гр.

Горячий несладкий напиток – 200мл на выбор.

Ужин:

Лосось на овощной подушке- 300 гр.

Горячий несладкий напиток – 200мл на выбор.

Воскресенье:

Завтрак:

Ленивые вареники с фруктами из 200 гр. творога.

Йогурт обезжиренный (без сахара!) – 150 гр.

Горячий несладкий напиток – 200 мл на выбор.

Обед:

Диетическая солянка - 300 мл

Отрубной или амарантовый хлеб -.30гр или хлебец.

1 киви или любой сухофрукт.

Горячий несладкий напиток 200 мл.

Ужин:

Лосось на овощной подушке - 300 гр.

½ помидора, ½ огурец, заправленный оливковым или любым другим маслом.

Горячий несладкий напиток 200 мл.