



Методичка от @rii\_blog  
“ОХУДЕННАЯ ТЫ за 4 недели”

# СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ЗНАКОМСТВО	1
МОЯ ИСТОРИЯ ПОХУДЕНИЯ	2
ДОГОВОР С ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ТЕЛОМ	7
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ	11
10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ	13
ВОЛШЕБНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ВРЕМЕНИ И ПРОДУКТАМ	21
СПИСОК СОКРАЩЁНКИ	25
КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ? МОИ ПРАВИЛА	28
ТВОЙ ВКУСНЫЙ ОХУДЕННЫЙ РАЦИОН	33
ЗАВТРАКИ	35
ПЕРЕКУСЫ	46
ОБЕДЫ	47
УЖИНЫ	60
МОИ СПАСИТЕЛИ - ВЫРУЧАЛОЧКИ ОТ ГОЛОДА	85
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ КАК ИЗБЕЖАТЬ СРЫВА	89
ШПАРГАЛКА ПОСЛЕ СРЫВА	92
КАК ПОБОРОТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ	94
КАК ПИТЬ АЛКОГОЛЬ И ХУДЕТЬ?	103
УЛОВКИ МАРКЕТИНГА: ВСЯ ПРАВДА О БУРОМ РИСЕ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКЕ	106
ДНИ ЛЁГКОСТИ - МОЯ СХЕМА	111
СЕКРЕТНАЯ ТЕХНИКА 2 ЛОЖЕЧЕК	114
ОТ КАКИХ ТРЕНИРОВОК РЕАЛЬНО ХУДЕЮТ?	115
ПОСЛАНИЕ В ПУТЬ	117



**Солнышко, привет!**

**Я знаю, ты так долго мечтала об этом - НАВСЕГДА  
ОБРЕСТИ СТРОЙНОЕ ТЕЛО без диет, без подсчёта  
калорий, без тренировок в зале и сегодня я исполню это.  
ТВОЯ МЕЧТА СТАЛА РЕАЛЬНОСТЬЮ!**

**О таком похудении мечтает каждая девушка, ведь по  
моей методике оно будет самым вкусным и комфортным!**

**ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ:**

я Римма и  
теперь я твой личный оберег от зажоров и  
потолстения. Подписавшись на меня в  
инстаграмме @rii\_blog - худеет каждая,  
потому что я **ОЧЕНЬ** люблю своих  
подписчиков и сохраняю их тела  
стройными 🙌 Мы станем с тобой  
подружками - потому что я пойму тебя, как  
никто другой.

**И прямо сейчас мы с тобой  
отправимся в наш  
интересный путь **НОВОЙ  
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ:**)**

**Устраивайся поудобней и  
мы начинаем!**



## МОЯ ИСТОРИЯ ПОХУДЕНИЯ

Шёл второй курс универа, и тут я заметила, что немножечко пополнела. В школе никогда не морочилась о питании/ подсчете калорий/похудении и тд. А тут думаю - не царское это дело, что животик и бока выросли, штаны жмут, вес был около 62 кг (рост 170) и по совету подруги села на диету ЛЮБИМАЯ. Всю неделю держалась, а к выходным был первый срыв в моей жизни и первое переедание до боли в животе.

и тут всё началось ....

Жизнь диетная с каждого понедельника по новой, неделями кушала яблочки и кефир, либо строгое пп, а на выходных уходила в дикий забор, не выходила гулять, сметала пол холодильника и плакала от боли в животе.

Вес начал расти в геометрической прогрессии, но я ничего не могла поделать. Каждый понедельник, вставая на весы, я видела цифру БОЛЬШУЮ, чем на прошлой недели, и приходила в шок.

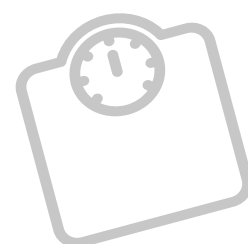






Я хотела **БЫСТРО** скинуть всё наеденное за выходные и пыталась постоянно начать заново с диеты или питьевого дня, но каждый вечер **СРЫВАЛАСЬ**. Началась страшнейшая пищевая зависимость и РПП.

Я убегала с последних пар в универе, чтобы поскорее добраться до дома, включить сериал и уйти в зажор, я смотрела сериалы до 4 утра и ела без остановки, была сыта и ела, плакала и продолжала есть, после соленого заедала сладким, намазывала мед на уже сладкую булку, съедала по 500 гр ореховой смеси и цукат за раз, ревела от боли в животе, гнобила и чмырили себя и мечтала о таблетке для похудения.



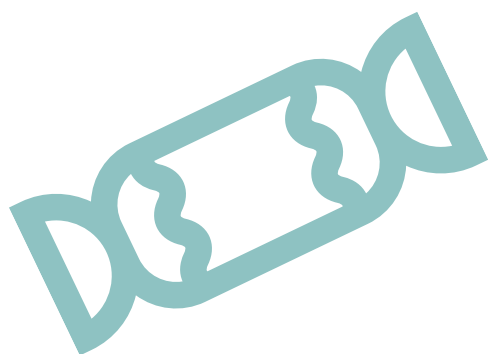
(P.s. Буду откровенна с тобой, я никогда не могла вырвать съеденное, может оно и к лучшему, не заработала булимию)

Читая эти строки, может кто-то узнает себя, но запомни главное - ты не одна такая, нас много и я с тобой. А тогда мне было очень тяжело, я думала, что я одна такая....

Я перестала выходить на улицу и в универ.

Я стала пропускать пары и у меня был неуд. по физре, ведь я перестала ходить в бассейн из-за своего нового тела, которое достигло 80 кг

Я думала, что никогда больше не смогу стать стройной и похудеть.



Видя свое тело в весе 80 кг, свои безобразные складки, живот и бока - мне хотелось убить себя.

И всё это горе я продолжала заедать сладким. Но... я смогла



Я смогла.... вырваться из этого пищевого рабства и перестроить свое пищевое поведение. За пол года я скинула 30 кг без диет, тренировок и голодовок.

Ко мне пришло осознание, что так жить больше нельзя и я сама в ответе за то, что натворила.

И я поняла одну вещь, что я и мое бедное тело, над которым я так долго издевалась - Мы единое тело, мы в команде, и как я смею его чмырить, если ТАКОЕ его обличие - только моя вина???



И теперь мы вместе с моим любимым телом будем идти к цели, мы лучшие друзья, совсем скоро оно станет у меня идеальным и скажет мне спасибо!

И так всё и произошло:)

Я начала кормить его более здоровой едой, заботиться о нём, я перестала его истязать диетами и оно пошло мне на встречу. При этом я стала позволять ему **ВСЕ ВКУСНОСТИ**, но в меру.

Пройдя все мучения и 100500 бесполезных попыток похудеть, я вывела **ТУ САМУЮ** мою **АВТОРСКУЮ** методику здорового похудения именно в **ГАРМОНИИ**, которая **РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ НА ВСЕХ!**



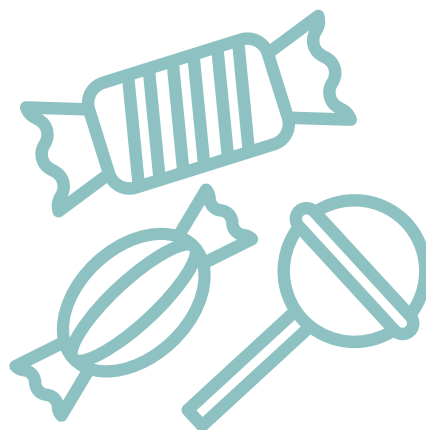
## ДОГОВОР С ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ТЕЛОМ

Первое, с чего мы начнём - очень важная психологическая практика, которую выполняют ВСЕ МОИ ХУДЕЮЩИЕ ДЕВОЧКИ - и именно поэтому доходят до конца! А сейчас твоя очередь!

Прошу выделить тебя на это время, это очень важно! Прямо сейчас мы будем просить ПРОЩЕНИЕ У НАШЕГО ЛЮБИМОГО ТЕЛА.

Распечатай этот лист, сядь в спокойной уединённой обстановке, впиши свои фио и прочитай внимательно мое послание-обращение к телу. Кто-то из вас сейчас даже будет плакать, я и девочки тоже так делала и это нормально!

А на обратной стороне лица тебе надо написать письмо своему телу, используя мой шаблон, также ты можешь добавить что-то своё! Раскройся полностью, вынеси все обиды наружу, излей всю свою душу и боль в этом письме 🙏...главное это сделать с душой и не второпях, а уделить на это время, проникнуться этим!



## ДОГОВОР С ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ТЕЛОМ

«Я .....(ФИО)

принимаю сейчас себя и своё тело полностью, какое оно есть.

Да, возможно сейчас ты не в лучшей своей форме, но совсем скоро ты станешь ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ!

Моё любимое и дорогое мне тело, ты у меня одно, ты меня столько лет носишь, служишь мне на 100%, ты мой лучший дружок❤️ я тебя очень люблю, правда...

Ведь это моих рук дело, если сейчас ты не в той форме, в какой я хочу - ты ни в чем не виновато...

Прости меня, дурочку, за то, что смотря в зеркало я ругаю тебя и ненавижу, прости за то, что пихала столько раз в тебя всю дрянь и не заботилась, прости🙏

Прости за то, что заставляла работать тебя 24/7 даже ночью, запихивая в себя без остановки все гадости, а сама ложилась спать, а ты всё это время страдало от боли и работало, переваривая гору съеденного...

Я лишь издевалась над тобой и мучала тебя диетами, а потом продолжала ругать, гнобить, издеваться и СНОВА жрать...

Ты столько раз терпело набор и снижение веса, и именно из-за меня на тебе появились растяжки.....

Ты столько раз терпело все мои выходки, думало что вот-вот, хозяйка наконец-то опомнится, ты держалось до последнего, но а я, твоя хозяйка, лишь жрала и жрала, как тварь последняя, а ведь при этом хотела от тебя ХУДОГО ОТРАЖЕНИЯ В ЗЕРКАЛЕ!



## ДОГОВОР С ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ТЕЛОМ

Прости! Прости! Прости!

Я..... (ФИО)

обещаю, что больше этого не повторится, теперь мы вместе, я тебя очень люблю, я тебя полностью принимаю и сделаю всё, чтобы ты становилось с каждым днем лучше и красивее...

Теперь я буду ТОЛЬКО заботиться о тебе, слышишь?

Я больше никогда не буду тебя ругать и обзывать! Я никогда не скажу ни единого плохого слова в твой адрес!

Теперь мы не враги, мы одно целое и совсем скоро станем самыми красивыми, вот увидишь🙏

Я сделаю для этого всё❤️

Ведь без меня и моих действий ты не сможешь само, ведь

я .....(ФИО)твоя хозяйка и я стану для тебя ЛУЧШЕЙ, а ты для меня! Ведь только я сама смогу всё изменить и исправить и сделаю я это прямо сейчас!»

Дата \_\_\_\_\_

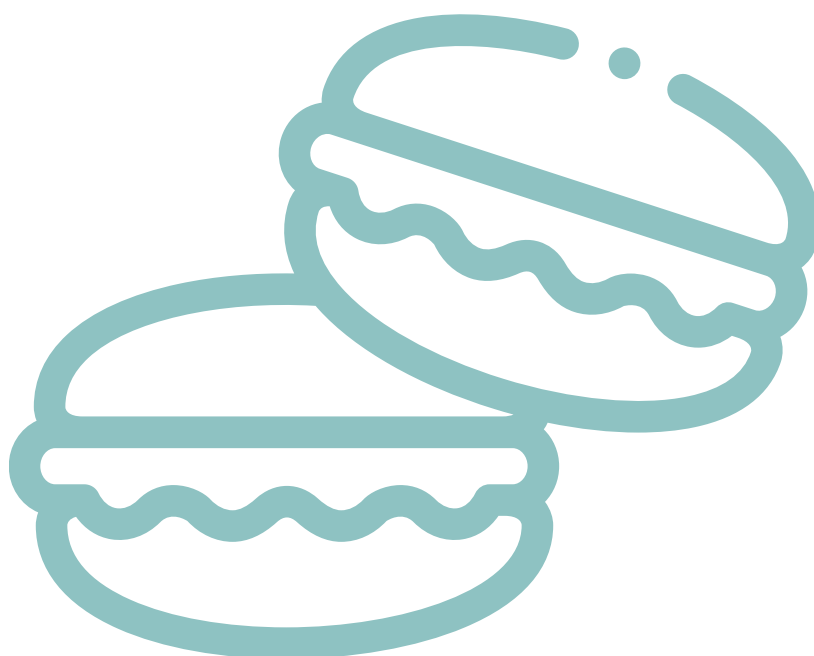
Подпись \_\_\_\_\_

## ДОГОВОР С ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ТЕЛОМ

Написав это письмо, ты почувствуешь мурашки. Ты почувствуешь, как всё вокруг меняется. Теперь Ты начнешь по другому относиться к своему телу и к себе, ухаживать за ним, стараться накормить его более полезной едой, не будешь переедать до боли в животе, ты будешь прислушиваться к своему организму и если уже сыта - останавливаться. Ведь еда везде и всюду, она никуда не убежит, ее всегда можно найти и поесть, но она не родная тебе, она не «твое родное и любимое тело, поэтому НЕ МЕНЯЙ СВОЁ СТРОЙНОЕ ТЕЛО НА ЕДУ!

И прямо сейчас ты почувствуешь, как ТВОЁ ТЕЛО засияло от счастья, получив от тебя такое письмо, и оно очень постарается для тебя, для его любимой хозяйки!

Вот теперь оно точно начнет очень быстро отдавать все лишние кг и становиться вместе с тобой еще ЛУЧШЕ!



## ОТЧЕТ ПО ВЕСУ

Моя хорошая, в начале нашего пути прошу тебя сделать первоначальный отчет. Это очень важно сделать в день старта, ведь спустя 4 недели ты НЕ УЗНАЕШЬ СЕБЯ, ты увидишь новое тело и очень пожалеешь, что не сможешь сделать коллаж до/после.

(Нам с тобой понадобятся напольные весы, сантиметровая лента и кухонные весы, по возможности постараться приобрести – тебе и на будущее пригодятся!)

Берешь листик, крупно на нем пишешь дату (твой день взвешивания, когда мы начали) и надпись Ri\_FIT)

Даже если это не утро, в первый день все равно важно сделать отчет так как есть - это наша точка старта!

1)ДАЛЕЕ ОТСЛЕЖИВАЕМ ВЕС ТАК:

Желательно поставить весы на одно место и не двигать их по квартире, и всегда взвешиваться именно на этом месте!!! В разных местах – разный вес – проверено мной. Взвешиваемся только утром! Натощак! Желательно после туалета!

Сделай фото весов с листиком под ними или рядом.

В критические дни – то взвешивание пропускаешь. Можно за 2 дня и спустя 2 дня после кд.



2) ФОТО: делаешь в начале и спустя месяц! Если нет возможности, что кто-то сфотографирует – можно и в зеркале, только запомни расстояние, куда вставала, на какую дистанцию от зеркала, чтобы потом сделать нам с тобой качественные фото ДО/ПОСЛЕ

Если ты по каким-либо причинам не можешь делать фото в белье, не беда, сделай их например в шортах и майке обтяг, где четко видна фигура. Очень прошу не стесняться, ты должна мне доверять, мы теперь стали одной семьей, на то ты и здесь, чтобы меняться и у тебя все получится!

Я сама прошла через все это и помню, как было тяжело смотреть на свои фото в начале, зато как приятно будет смотреть на фото после.

### 3) ЗАМЕРЫ:

Талия - самое узкое место

Грудь - по соскам без лифа

Бедра - по самому широкому и выпуклому месту

И каждую неделю заполняй мою мотивационную табличку, вписывать можешь прямо в нее свой вес на телефоне или распечатать ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Примеры:



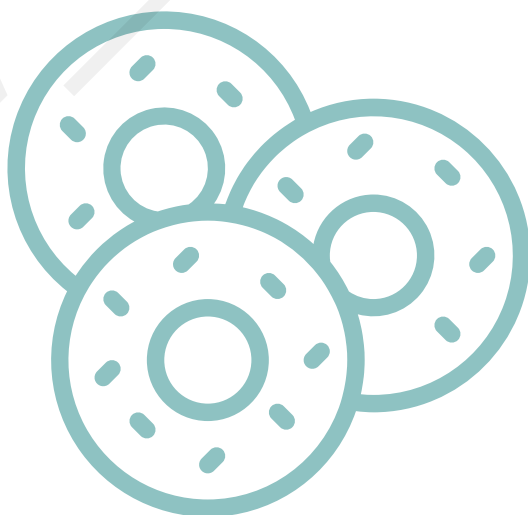
## 10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Очень важный момент, который я хочу проговорить в самом начале. Я составила программу своего курса по личному опыту моего похудения+дополнила САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ (ведь когда я пыталась похудеть диетами и скидывала 30 кг я еще многого не знала к сожалению, но все приходит с опытом и чтобы максимально круто подкрепить свои знания и наукой - я прошла два курса обучения на нутрициолга!

И вывела ту самую уникальную методику, моя программа похудения РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, и у меня ВСЕ, кто слушаются и выполняют рекомендации, ХУДЕЮТ!

И ты можешь мне доверять!

Поэтому ПОЖАЛУЙСТА, РАДИ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ-следуй всем моим указаниям, они не сложные, И Я ОБЕЩАЮ, что ты УВИДИШЬ РЕЗУЛЬТАТ!



## 1. ВОДА:

Начинаешь приучать себя и начинать свой день с 2-ух стаканов комнатной воды, в течение дня потихоньку стараешься пить 2-3 литра воды (30-35 мл на кг веса, но летом нужно пить в жару еще больше) именно воды - чай, кофе, супы не в счет, их можно, но не за место воды. Приучай себя потихоньку, не надо ей давиться, со временем увеличивай размер! Пить можно как до, так и во время и после еды, ничего выжидать не нужно, можно добавлять лимончик, мяту, имбирь.

## 2. РАЗМЕР ПОРЦИЙ:

Кушаешь строго порциями 300-350гр - основные приемы пищи и перекусы - около 150 гр. (или может быть больше, но примерно ориентировочно перекус должен быть не больше 150 ккал);

Кофе/чай не в счет! Супчик, а именно бульон, тоже не в счет, а вот коем супы-гуцца из супа уже надо немного учитывать!)

Размер основных приемы - у кого нет весов - как две ваши ладошки или тарелочка диаметром 20 см или ориентируйся на картинки ниже и конечно же слушай свой организм и если ты наелась порцией меньше, то не обязательно есть 350 грамм.



Это тебе мини-подсказки на первое время, если нет кухонных весов!



### 3. ВРЕМЯ ПРИЕМОВ:

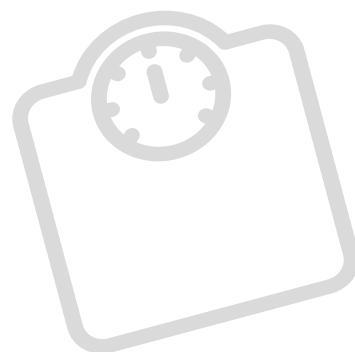
Я не ставлю тебе время приема пищи по часам и ТО, сколько часов должно пройти между приёмами, главное правило: **СЛУШАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ!**

Как только ты чувствуешь реальный голод - только тогда нужно есть!

Новичкам, кто вообще не умеет и не понимает свой организм - я помогу, есть мини тест, как распознать **РЕАЛЬНЫЙ ГОЛОД!**

Реальный голод - это когда урчит и подсасывает животик, а проверить его можно так: почувствовала голод-выпей стакан теплой воды/горячего чая, и если остался голод - тогда реально пора есть, а если не остался - значит ты просто хотела пить!)

Но по опыту, если ты будешь соблюдать размер порций, то через примерно 3-4 часа ты уже будешь голодной.



## 4. КОЛИЧЕСТВО ПРИЁМОВ:

Мы все индивидуальны и поэтому прежде всего ориентируемся на свой организм и свой комфорт.

Если тебе удобно есть только 2 раза в день - окей, если 5 - то тоже окей! (максимально - это 5 раз, больше не нужно, это завтрак, перекус, обед, перекус, ужин)

## 5. ЗАВТРАК:

Если с утра нет аппетита - не обязательно завтракать сразу после пробуждения, я чаще ем спустя 1-2 часа после пробуждения, но бывают дни, если рано поужинала - то просыпаешься безумно голодной и тогда бежишь завтракать, как голодный волк!

Во сколько бы я не проснулась, хоть в 16:00 дня - я все равно буду завтракать, потому что это мой любимый приём пищи, и ты можешь также!

Если ТЫ ЛЮБИШЬ НАЧИНАТЬ УТРО ТОЛЬКО С КОФЕ - то можешь поменять завтрак и первый перекус (это будет кофе) местами и начать день именно так, а позавтракать спустя 2-3 часа.



## 6. ПЕРЕКУСЫ:

По поводу перекусов - они вообще не обязательны! Попробуй сначала без них! Про обязательные перекусы и питание каждые 3 часа это МИФ! Делай лишь иногда, если безумно хочешь жрать! И тогда меня выручает горячий чай или просто стакан капучино/латте. А если не голодная, не ешь, вообще они нужны для того, чтобы ты потом в основной прием не съела слона, помни, что у тебя только 300-350 грамм!!!

## 7. УЖИН:

Ужин старайся делать СТРОГО за 4 часа до сна (рассчитывай, что нужно заранее ужинать, а не сидеть потом и специально выжидать эти 4 часа).





## 8. ЖИРЫ:

Обязательно не забывай про полезные жиры, они очень важны для гормонального фона, для кожи, волос и ногтей: ни в коем случае не исключай их, но ты должны понимать, что такое полезные жиры: это любые полезные масла нерафинированные (но всегда помним про меру: не больше 1 ч.л. в один приём, можно не добавлять, но в салаты и кашу я советую!), авокадо (1/2 за раз), орехи (5 шт за раз), рыба.

## 9. СПОСОБ ГОТОВКИ:

Тушим, запекаем, варим, гриль, духовка, микроволновка, старайся жарить БЕЗ МАСЛА на антипригарной сковороде (когда нагревается масло - оно выделяет канцерогены-думаю никто не хочет чтобы они попали к нам в наш прекрасный организм), поэтому старайся на масле жарку сократить, но допустимо жарить на капле кокосового, ГХИ, топленого.

Моя методика выстроена ТАК, чтобы тебе было худеть максимально комфортно, а значит если нет возможности купить эти масла - ничего страшного, можно и обычное взять, не немножечко.





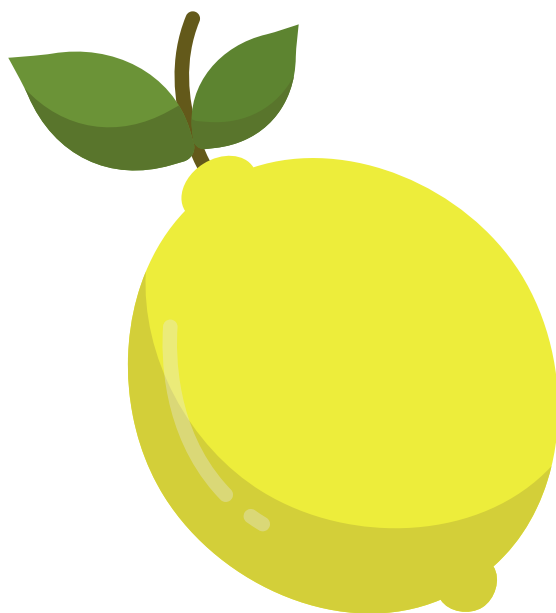
## Моя фишка Ри



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПРОТИВ ПЕРЕЕДАНИЯ - мой лайфхак, который реально работает: ГОРЯЧИЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ! Иногда уже поел, а чувствуешь уже спустя часа 2 голод - тогда попей горячий чай с лимоном, подожди 10-15 мин и чувство голода пройдет!

Это отлично работает после ужина - хочется чего-то вредненького схомячить после ужина: просто пей горячий чай с лимоном, 1/2/3 чашки, пока не почувствуешь сытость!

А еще во время еды также старайся пить горячее, именно во время (кофе/чай) - почувствуешь сытость в разы быстрее и меньше съешь)



## ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ВРЕМЕНИ И ПРОДУКТАМ

! Все крупы, хлеб, мучное и макаронные изделия, тесто и калорийные сладости, а также всё, что содержит сахар, сухофрукты и бананы едим до 18:00.

(Это для тех, кто встает рано и ложится спать около 23 часов, если сбился твой режим и ты встаешь позже, то естественно все передвигаешь под себя)

! Более калорийные фрукты: такие как банан, виноград и хурма, я разрешаю, но банан ровно половинку за раз, на этапе похудения стараемся есть менее сладкие и калорийные фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, киви, ягоды, цитрусовые и тд.

 Авокадо 212	 Банан 91	 Виноград 72	 Манго 67	 Хурма 62
 Свити 58	 Инжир 54	 Гранат 52	 Ананас 52	 Мушмула 52
 Айва 48	 Нектарин 48	 Папайя 48	 Груша 47	 Яблоко 47
 Персик 45	 Абрикос 44	 Апельсин 43	 Слива 42	 Мандарин 38
 Грейпфрут 35	 Дыня 35	 Алыча 34	 Лимон 34	 Помело 32

## ! ОГРАНИЧЕНИЯ НА ПРОДУКТЫ:

- Сухофрукты: 10-15 гр за раз
- Авокадо: 1/2 за раз
- Сыр: 20-25 гр. за раз
- Хлеб: 1-2 небольштх кусочка или 2-3 хлебца
- Желток: 1 шт за раз, белков можно больше
- Сливочное масло: 3-5 гр. за раз
- Сметана: 1 ст.л. за раз
- Мёд/варенье (не фитнес-джем)/арахисовая паста: 1-2 ч.л.за раз
- Орешки: 5-6 шт за раз
- Семечки: 1-2 горсточки в нечищенном виде можно похрумкать иногда
- Жирное мясо/шашлык: 3 кусочка
- Покупные соусы/кетчуп: 1-2 ч.л.
- Масло: 1 ч.л.
- Алкоголь: 1-2 бокала сухого вина не чаще 2 раз в неделю ( в эти дни ужин максимально легкий, об этом еще расскажу в разделе про алколь)
- шоколад 1-2 квадратика



**!** ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ/др.блюд: мы можем добавлять в еду любые полезные нерафинированные масла: оливковое, льняное, кокосовое, грецкого ореха, виноградной косточки и тд по 1 ч.л.; также можем заправить салат лимонным соком, натуральным йогуртом, (можно к нему добавить немного оливкового масла, горчицы и лимонного сока - поверь ничуть не хуже майонеза).

P.s. Также разные ПОЛЕЗНЫЕ рецептики заправок, которые сама периодически использую, прикрепила под рационом.

**!** СОЛЬ, СПЕЦИИ – можно.

Солим в меру, 3-5 гр в день, не пересаливаем, а то задерживается жидкость и появляются отеки.

Например если едите соленый огурчик с картошкой, то ее не надо солить.

А специи и приправы кладём и не жалеем (имбирь, паприка, перец черный/красный, куркума и тд) - ускоряют обмен веществ. Выбирайте в составе без сахара и глутамата натрия.



! Кофе - можно, но без сахара, можно с сахзамом и молоком, но без топингов и сиропов. Можно 2-3 чашки в день. Очень круто посыпать кофе корицей. И кофе с молоком иногда выручает, мне ни раз заменяло и перекус и обед - когда я в пути и бегах.

! МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (сыр не в счёт) покупаем до 2,5% жирности. Чем выше % жирности, тем больше калорий, а оно на не надо!

И очень часто производители повышают жирность продукции именно растительным жиром, который очень вреден.



## СПИСОК СОКРАЩЁНКИ

Солнышко, я не запрещаю тебе есть эти продукты, ведь мы все живые люди и это абсолютно нормально, что порой нам хочется вредностей, поэтому я лишь прошу сократить их в своём рационе до 10-15% в сутки!

И я знаю, у тебя всё получится!!!

Главная цель - перестроить твоё питание и вкусовые привычки на более полезную здоровую еду и сократив весь этот список - ты достигнешь этого быстрее!

### Итак, мы с тобой сокращаем:

- ❌ Сахар (и все, что его содержит)
- ❌ Вся покупная выпечка, булочки и сдоба
- ❌ Хлеб, содержащий только пшеничную муку первого сорта, патоку, сахар (старайся покупать хлеб без этих ингредиентов, а мука чтобы на первом месте шла ржаная/обдирная/зоаковая)
- ❌ Фастфуд (гамбургеры, картошка фри, пирожок с вареньем, наггетсы, все жареное в кляре и фритюре и т.п.), чипсы, сухарики
- ❌ Майонез, кетчуп, соусы, сиропы и топинги на основе сахара, фруктозы или патоки, фруктоза в порошке и все, что продается на полках диетических отделов и содержит сахар в составе или фруктозу.

**✘** Каши быстрого приготовления (сладкие с ароматизаторами); мюсли с сахаром и хлопья

**✘** Алкогольные коктейли (исключение на праздники или иногда можно сухое вино 1-2 бокала или шаспанское просеко или брют или крепкий алкоголь, как пить алкогольные коктейли и худеть читай в нижнем разделе)

**✘** Газировки, лимонады, кофе со сливками и сиропами 3 в 1, пакетированные соки, все сладкие питьевый йогурты, коктейли, молочные продукты жирностью выше 2,5%, энергетики и пр.

#### ИЗ СЛАДКОГО:

**✘** Булки, кексики, пончики, шоколадки, торты, конфеты и все то что содержит в составе сахар, восточные сладости, мармелад, зефир, сосалки и тд., фитнес батончики с сахаром, творожные массы, творожные сырки.

#### ИЗ МЯСНОГО И ГОРЯЧЕГО:

**✘** Свинину, жирное мясо, всю колбасу и сосиски, пельмени, кожу от кури, сало, любое мясо в кляре и панировке, Покупные салаты с майонезом и кулинария из магазинов; жирный шашлык, ролтон и тд.





## ИЗ МОЛОЧКИ:

**✘** Любые сладкие фруктовые йогурты и творожки, питьевые сладкие фруктовые йогурты и творожки, снежок, творожная масса, глазированные сырки, любые йогурты и творог жирностью выше 5%, сметана (иногда 1 ст.л. не критично, маргарин, сливки (но иногда можно добавлять немного в готовку 10%-ые).



## Моя фишка Ри



Этот лайфхак я придумала в момент своего похудения, который мне очень помог и всегда меня выручал!

Когда я худела, а рядом кто-то ел вредности и сладкое, или мне предлагали, я наоборот мило улыбалась и говорила, не особо хочу и пробовала лишь не ножко, а про себя говорила: ешьте, ешьте больше и толстейте. А я буду красоткой!!! И наоборот предлагала сама всем еще скушать и тд. и мне помогало, как будто я поела)

И вообще мне это ТАК НРАВИЛОСЬ, я получала прям некий кайф, что другие едят ВРЕДНОСТЕЙ БОЛЬШЕ МЕНЯ, а я такая молодец!

Но это и к тебе придёт со временем, как увидишь первые результаты, а ты их совсем скоро увидишь!




## КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?

Та самая мера!!!


Почему я не поставила тебе запрет на эти продукты из списка выше, а лишь попросила сократить? Потому что **ЛЮБЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ВЕДУТ К СРЫВАМ**, а у нас не жесткая диета, а здоровое питание в гармонии и главная цель - научиться той самой мере на вредности!

### ДЛЯ СЛАСТЁН

Я сама отношусь к этой группе и знаю, как никто другой, как невозможно **ЖИТЬ БЕЗ СЛАДЕНЬКОГО** - поэтому выходы есть:

 заменяй сахар на сахарозаменители именно 0 ккал и вместо 300 ккал получишь 0!

Очень круто если будет возможность заменять в большей степени варенья и мёд на джемы/сиропы по 15-20 ккал на сахарозаменителях, их можно даже ночью и в количестве по 2-3 ст.л.

 готовь сама пп-выпечку, заменяя сахар на сахзам, кладя меньше масла, а крем заменяя на мягкий творог с сахзамом, ягодами и кокосовой стружкой.



### Моя фишка Ри



Мой лайфхак, чтобы найти **САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ** ПП-тортов, выпечки, кексиков и тд - просто открой поисковик инстаграмма и перед словом «название любой выпечки/торта» вбей приставку «ПП» (например #ппмедовик #пптирамису #ппватрушка #ппшарлотка и найдешь самые вкусные рецепты на свой выбор!)

## КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?

🧊 ну и НАСТОЯЩИЕ СЛАДОСТИ : да да, их тоже можно!  
Но в ту самую меру!

В один приём выбираешь что-то одно, а если разного, то каждый вид сокращаешь еще в объеме.

ВАРЕНЬЕ/МЕД - 1-2 ч.л.

Конфета - 1 шт (либо 2 по половинке)

Шоколад любой - 1-2 квадратика

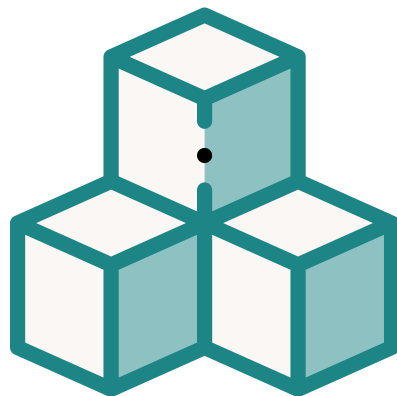
Покупной кекс/булка/пончик - половинка

Печенье - 1-2 штуки и тд

Примерно на 80-100 ккал ты МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ сладкую ВКУСНЯШКУ из ПОКУПНОГО.

И этого достаточно для того, чтобы побаловать себя и свой организм, он получил «дозу» и успокоился и срываться на это не будет!

Именно такие хитрости реально работают, проверено на всех моих красотках!



## КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?

### Что ПО ЗАПРЕЩЁНКЕ?

### КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?!??

Мы все живые люди и любим вкусно погрешить - ну и славно, и я нашла нам выход!

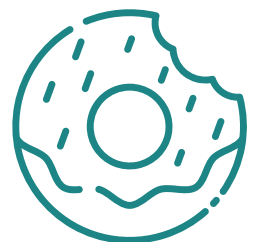
И правду можно, но есть одно правило - мера!

(Это не обязательно, грехи только по большому желанию, лучше конечно не увлекаться, если можешь без них - супер)

### 🧊 ДЛЯ ДИКИХ СЛАСТЁН, таких КАК Я:

2 раза в недельку ты можешь себе позволить на завтрак/обед/ужин (НО конечно лучше в первой половине дня!) кусочек покупного торта/1 пирожное/ 1 целое покупное мороженое и тд НА ВЫБОР, с учётом того, что это и будет твоим полноценным основным приёмом пищи, максимум что можно добавить к приёму пищи дополнительно - это ягоды/фрукты/йогурт белый!

(Здесь речь идет именно о покупных сладостях, не пп, потому что если это пп торт/чизкейк/запеканочка и тд, приготовленные 100-150 гр вами, вы можете есть хоть каждый завтрак)





## КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?



### Моя фишка Ри



Когда я ем сладкий торт/пирожное/мороженое, всегда добавляю рядом белый йогурт/творог - таким образом насыщаюсь быстрее, десерт доедаю не до конца и калорий выходит меньше.



### Моя фишка Ри



Особенно спасает ночью после ужина, когда безумно хочется сладкого- я режу дольки лимона и макаю их в варенье, сижу и с чаем медленно прикусываю! Сладость подучишь, а варенья/мёда на лимонную дольку уж поверь прилипло немного!

### ОСТАЛЬНЫЕ ВКУСНЫЕ ВРЕДНОСТИ:

2 раза в неделю ты можешь позволить себе на обед с учётом того, что он будет состоять ТОЛЬКО ИЗ ЭТОГО (максимум, что можно добавить к обеду - овощной салатик/супчик)

## КАК ЕСТЬ ВРЕДНОСТИ И ХУДЕТЬ?

### На ВЫБОР:

1 кусок покупной пиццы

4-5 роллов

1 небольшой бургер

Порцию пельменей/нагетсов

1 небольшую шаурму и тд.

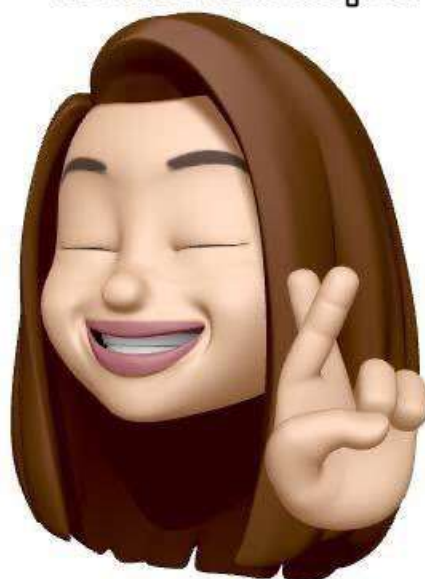


Моя фишка Ри



Главное правило: НЕБОЛЬШОЙ ОБЪЕМ, чтобы в животе была лёгкость и осталось лёгкое чувство голода после приёма пищи!

Твой Ри оберег



## ТВОЙ ВКУСНЫЙ ОХУДЕННЫЙ РАЦИОН


Ну а теперь красotka - мы подошли к САМОМУ ГЛАВНОМУ!


Это к самой нашей важной части Ритодички - нашему рациону питания!

И как я говорила - он будет состоять из твоих любимых продуктов и будет очень вкусным!

Ниже я выстроила для тебя именно КОНСТРУКТОР РАЦИОНА - выбирай только то блюдо, которые ты любишь больше всего, я собрала тебе на выбор самые вкусные и крутые завтраки/обеда/ужины, но если захочешь что-то сама - КРУТЯК, но вредной части тарелки должно быть не больше 15%, помни про это!

### И пожалуйста следуй 3 правилам РИ:

 **1.** Когда отказываешься от более вредного и выбираешь более полезное - делай это ТОЛЬКО ИЗ ЛЮБВИ К СЕБЕ И СВОЕМУ ТЕЛУ, проговаривая «я питаюсь более полезной и здоровой едой, чтобы принести моему организму больше пользы! Ведь я его очень люблю и забочусь о нем! И скоро мое тело станет самым красивым!»

 **2.** В каждый приём пищи старайся добавить зеленых овощей/ либо вообще свежих овощей/зелени/салатов, они очень круто насыщают и богаты клетчаткой, ты насытишься в два раза быстрее и снизишь калорийность пищи в разы!



**3.** Заканчивай есть, ощущая небольшое чувство голода, никогда не доедай насильно или «потому что осталось», но ты вроде уже сыта, по началу **ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ** и можно периодически останавливаться и спрашивать себя, наелась ли я? Чувствую ли уже насыщение?

Если ты будешь пить в течение еды 2-3 чашки горячего и есть медленно и наслаждаясь едой, не отвлекаясь на гаджеты и телевизор - сытость и насыщение придут в разы **БЫСТРЕЙ!**



## Моя фишка Ри



Скажу по секрету, чтобы меньше съесть калорий я постоянно добавляла в приём пищи вместо хлеба - капусту/салатные листья, заворачивая в них и красную рыбку, и сыр и паштет и хуммус, и это реально работает!

А ещё напиваюсь водой/чаем/кофе как аквариум, и тогда я съедаю в разы меньше.





## ОБОЗНАЧЕНИЯ:

/ значит либо

+ и то и то

Порция всегда примерно не больше 350 грамм в готовом виде, можно меньше, если чувствуешь, что СЫТА.

## Твои вкусные завтраки:

(выбираешь каждый день ТО, что любишь ты! Если твоего любимого завтрака нет в списке – ты всегда можешь сама его добавить).



К любому завтраку ты можешь добавить кофе с молоком или чай, но давай без сахара, можно с сахзамом, ведь к чаю я разрешаю тебе вкусняшки! (1 конфету/1-2 печеньки/ 1 мини кексик/2 дольки шоко или другую вкусняшку, но в небольшом размере.)

Также к любому завтраку ты можешь добавить 1-2 фрукта/ягоды/овоци/белый йогурт/творог - главное уложиться в 350 грамм.

## ТОП-ЗАВТРАКИ



### ПП-ПИЦЦА на сковородке

(За раз порция 150 гр + овощи/фрукты, можно добавить соус из белого йогурта)

ПП пицца на сковородке:

1 яйцо

50 гр рисовой/др.муки

30 мл кефира

Все смешиваем и выливаем на сковородку, готовим на среднем огне под крышкой 3-5 мин, как только верх немного схватиться выкладываем начинку: (50 гр.греческого белого йогурта, 30 гр.томатной пасты, далее 100 гр.обжаренной курочки, затем перец,помидорки черри,соль и специи по желанию, сверху тонкими ломтиками покрываем всю поверхность сыром 50 гр.моцарелы или сулгуни). Надо убавить огонь и еще готовить мин 7-10 под крышкой.

Вот такой ВКУСНЕЙШИЙ и БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК за 15 мин

Всего 130 ккал на 100 гр



## Сырники

1. Сырники - смешать 1 яйцо + 400 гр творога + 40 гр рисовой муки. Таких (2-3 шт, по весу не больше 100 гр.) + белый йогурт (вместо сметаны) + можно добавить фрукт 1-2 шт (но если это банан, то один) или ягоды. Очень вкусный ягодный соус к сырникам: добавить заморож. ягоды в белый йогурт



## Яичница/Скрэмбл

из 2 яиц + сыр или ветчина по желанию (30 грамм) + помидор, зелень



## Пп-ватрушка

(150 гр ватрушки + фрукты и белый йогурт)  
Для творожной основы: творог 200 гр, яйцо, 4-5 ст.л. рисовой муки

Вымесить тесто, сформировать лодочки и отправить в духовку на 10 минут, чтобы они подрумянились

Для начинки:

творог 200 гр, сметана 1-2 ст.л., подсластитель, ваниль.

Все взбить блендером.

Достаём лодочки, выкладываем начинку и отправляем в духовку на 25 минут при 180\*



**СУПЕР-бутерброды:** 2-3 хлебца или 2 небольших кусочка хлеба + творожный сыр + авокадо+ красная рыбки. Собрала для тебя подборку топ 6 ЛУЧШИХ И ПОЛЕЗНЫХ САМЫХ вкусных и полезных бутербродов

- ржаной хлеб, авокадо, куриная грудка, огурец, сыр, руккола

- ржаной хлеб, лист салата, натуральный йогурт с чесночком, обжаренный на сухой сковороде кабачок, помидор, зелень

- ржаной хлеб, авокадо, помидор, яйцо пашот (как сделать яйцо пашот, листайте фото), зелень

- ржаной хлеб, авокадо, помидор, сыр Моцарелла, зелень

- сладкий бутерброд - ржаной хлеб, арахисовая паста, банан, измельчённый орех кешью

- ржаной хлеб, творожный сыр, огурец, слабосильная семга, руккола

Если хочешь со сливочным маслом -окей, 5 гр + около 25 гр сыра/ветчины/колбасы

**Овсяноблин:** смешать 1 белок + 30 мл. кефира/молока + 3 ст.л. овсяных хлопьев или овсяной муки (можно самим смолоть в кофемолке/блендере) и жарить на сковородке с двух сторон, можно на капле масла.

● Мои любимые начинки:

- творог + банан + какао
- творожный сыр/сыр + огурец + красная рыбка.

● СОЛЁНЕНЬКИЕ:

- сыр (творожный) + помидор + зелень
- творожный сыр + огурчик + зелень
- творожный сыр + красная рыбка + зелень
- мягкий творожок + зелень + сыр + помидорка

● СЛАДКИЕ:

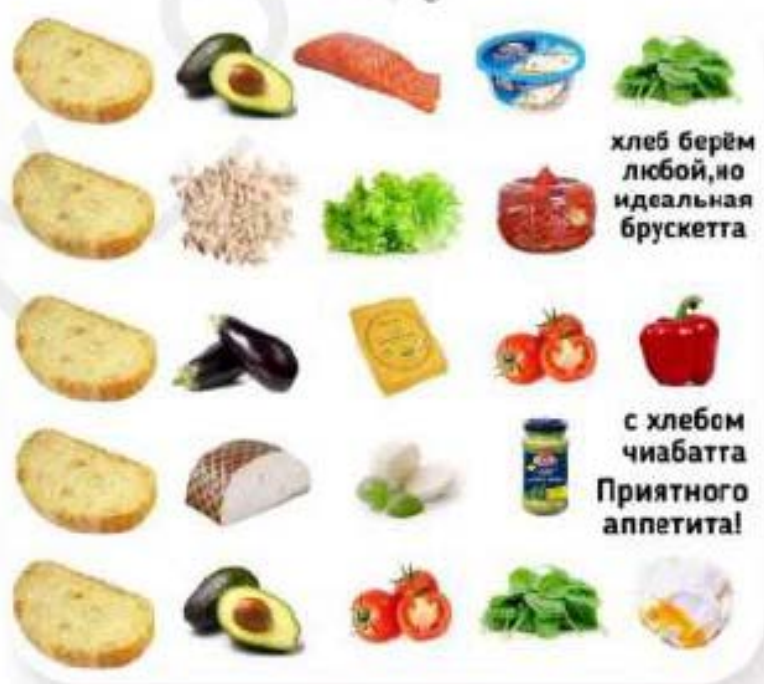
- арахисовая паста + банан
- творожный сыр + ягоды





**Брускета (2 небольших шт весом до 70 гр) + авокадо + слабосоленый лосось + творожный сыр, либо др. начинки на твой выбор**

- хлеб, соус из (творога брикетного + сыр фета+зелень),авокадо
- хлеб, авокадо, сёмга/форель/кета/горбуша, творожный сыр, руккола/салат/кейл/капуста
- хлеб, курица варёная, немного горчицы/хрена, салат, вяленые помидоры
- хлеб, баклажан тушёный кольцами, сулугуни, помидор, перец болгарский (можно все это потушить и положить на хлебушек, сверху присыпав сыром)
- хлеб, мясо индейки, моцарелла, песто
- хлеб, авокадо, помидор, руккола, яйцо пашот







## Запеченое яблочко/груша/айва с творогом, корицей и орешками

Вырезаем у фрукта сердцевину, заполняем творогом, орешками, и посыпаем корицей и добавляем 1 ч.л. мёда и запекаем в духовке, думаю что у вас получится на завтрак около 2 яблок + можно добавить белый йогурт или творог.



## Ленивая овсянка в банке

40 гр овсянки, гранолы с вечера перед сном заливаем натуральным йогуртом, нарезаем фрукты, ягоды, добавляем орешки, мед/варенье, семена чиа/льна, кокосовая стружка и складываем слоями в банку, убираем на ночь в холодильник



## Любая ТВОЯ ЛЮБИМАЯ КАША

В сухом виде около 40-45 гр) варить можно на воде/молоке/но без сахара! Можно с сахзамом. Можно добавить в конце молоко в соотношении с водой 1/2 - так будет менее калорийно.



Мои любимые:

Овсянка с сыром по моему фирменному рецепту (варим овсянку на воде, в конце когда каша уже густая - добавляем натертый сыр, накрываем крышкой на 1 мин., сыр расплавится и в тарелочке уже добавить 1 ч.л.оливкового масла, посолить, можно добавить 4-5 оливок.

Рисовая каша с изюмом

Пшенная каша с изюмом и тыквой.



## Макаронь/гречка/кус-кус/булгур/перловка

40 гр в сухом виде отварить на воде + посолить + добавит 1 ч.л.оливкового масла + творожное зерно 60 гр /сыр 30 гр/ 1 сосика + фрукт к чаю.



## Сырный рулет с ЛАВАШОМ

(порция лаваша не больше 80 гр!) смешиваем творог, сыр, зелень, солим и заворачиваем в лаваш, смазываем яичным желтком и подрумяниваем на сковороде/духовке 5 мин.



## Яблочный штрудель в лаваше

(порция лаваша не больше 80 гр)яблоки и груши режем на кусочки, добавляем корицу, мёд и чуть-чуть воды,ставим на огонь, перемешиваем и тушим 5-10 мин. Аккуратно заворачиваем начинку в лаваш, добавляем творог по желанию, заворачиваем лаваш в рулет, смазываем яичным желтком и подрумяниваем на сковородке/в духовке.



## Гранола/мюсли

(30-40 гр.) заливаем молоком/кефиром/ряженкой/йогуртом около 50 гр +добавляем фрукты/ягоды



## ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЗАВТРАК,

которого не оказалось в списке. Главное правило-если это выпечка/мучное то не больше 70 гр. это может быть и круассан и булочка и торт. Но помни - старайся выбирать более полезную и здоровую еду, ведь таким образом ты принесешь только пользу своему любимому телу.



## Мини-тортик

Время приготовления: 20 минут

КБЖУ на 100 г: 143,6/6,6/3,7/21,6

(Порция 170 гр. + фрукты + белый йогурт)

Ингредиенты:

яйцо

банан

3 ст.л молока

1 ст.л какао

2-3 ст.л муки любой

1/2 ч.л разрыхлителя

подсластитель по вкусу

Для крема;

130 г мягкого творога

подсластитель по вкусу

Начинка:

порезать банан кружочками

Приготовление:

Банан размять вилкой, добавить остальные ингредиенты и перемешать хорошо вилкой

Перелить в форму и готовить в микроволновке 3-5 минут

Готовый корж остудить и разрезать на 3 части

Для крема все смешать, банан нарезать кружочками

Собираем торт

Корж-крем-банан и тд

Украшаем по желанию



## САМЫЙ ВКУСНЫЙ ТВОРОГ С ЯГОДАМИ

150 гр творога + 100 гр йогурта + 70 гр замороженной черной смородины + 2 ч.л. Ягодного Варенья + 2 ст.л.гранола + 1/2 печенья.

И чай матча с молоком - это мой ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК!



## КОФЕ + 1 протеиновый БАТОНЧИК/ ПЕЧЕНЬКА

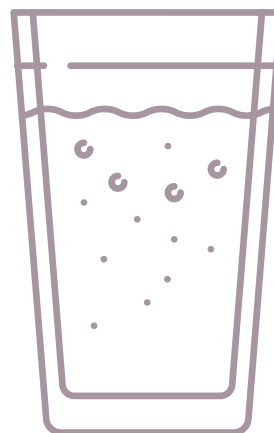
У тебя может быть и такой быстрый, но не менее вкусный завтрак! Он также хорошо насыщает, мне например после целого батончика бомбар - часа 3 не хочется есть).

Кстати для вас мой код на скидочку на всю продукцию бомбар/чиколаб у них на сайте «riiblog» даст 15%

## Твои перекусы или ЛАЙТ-ОБЕД:

(они не обязательны, попробуй и без них, делай их только если безумно голодна, горячий чай не спас и до обеда/ужина терпеть нет сил)

- Кофе латте/каручино на обезжиренном молоке без сахара (можно с сахзам) + 1/2 фрукта
- Фрукт + 1/2 протеинового батончика/печеньки (если это bombbar - скидка 15% на сайте по моему коду riiblog)
- Фрукт + 3-5 орешков
- Творог /йогурт до 2,5% 100 гр + фрукт
- Питательный натуральный йогурт/стакан кефира/ряженки + 1/2 фрукта
- Стакан фруктового/овощного смузи
- Фруктовое детское пюре без сахара
- Просто горячий чай с лимоном без сахара можешь пить СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ, даже вне перекусов, а вот кофе уже учитывается!





## ТВОИ ВКУСНЫЕ ОБЕДЫ

- 🧊 Порция не более 350-370 грамм
- 🧊 Супы не обязательны, но если добавляешь к обеду овощной суп без макарон и крупы, то примерно съедай небольшую тарелочку (можешь учесть как 150 грамм, хоть по весу она и больше, но учитывай так, то есть еще можешь съесть 150 грамм гарнира салатика)
- 🧊 Компот с сахаром мы не пьем
- 🧊 **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:** слушаем наш организм, если он не хочет на обед горячего/соленого - не надо! Накормим не менее вкусной едой, той, которую хочет он!

Но есть одно правило: **!ЧЕРЕДОВАНИЯ!**

### 1 ВАРИАНТ:

(должен состоять из овощей; около 200 гр в готовом или 300 гр в сыром + белок около 80 гр в готовом виде (кура/нежирное мясо/рыба/морепродукты/можно с сыром что-то/ +медленные углеводы: ( около 20-25 гр в сухом ИЛИ 2 столовые ложки в готовом виде - крупы/макаронны/бобовые)

Здесь помогает ориентироваться ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ.



## 2 ВАРИАНТ ЛЕГКИЙ:

можно без круп, гарнира - ТОЛЬКО белок+овоци,- тогда салат/овоци около 250 грамм и белок около 150 гр в сыром – это менее калорийный)

(чередуют более легкие – вар 2, и более тяжелые – вар 1, например когда более активный день (с тренировками) - добавляем углеводы).

## 3 вариант, ПОХОЖИЙ НА ЗАВТРАК:

(выбираешь его, как организм требует чего-то фруктового, сладенького, лёгкого, а никаких-то там овощей, гарнира и мяса ну совсем не хочется) - можно взять ЛЮБОЙ ИЗ МОИХ ЗАВТРАКОВ.



# РУЛЕТЫ ИЗ ЛАВАША

(Порция 150-200 грамм, можно добавить еще овощей и зелени)

берем бездрожжевой тонкий лаваш, заворачиваем в него приготовленную начинку, смазываем желтком и подрумяниваем на сковородочке - очень вкусно!  
Варианты начинок

● лаваш, ветчина из индейки, сыр, помидор, укроп, листья салата

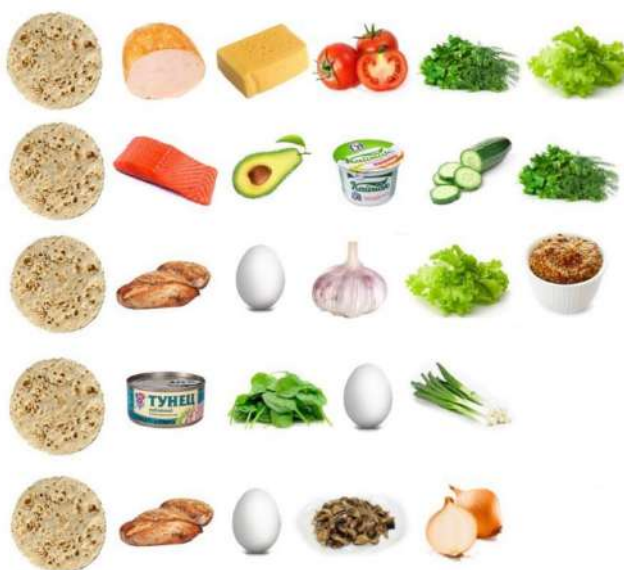
● семга, авокадо, творожный сыр, огурец, укроп!

● лаваш, курица, яйцо, чеснок, листья салата, зернистая горчица!

● лаваш, тунец, шпинат, яйцо, зелёный лук!

● лаваш, яйцо, грибы, лук репчатый!

● Соусы можешь добавить по желанию! Мой любимый это- белый йогурт + горчица + чеснок + зелень + соль + немного лимонного сока!





## Пп-пицца

### на сковородке

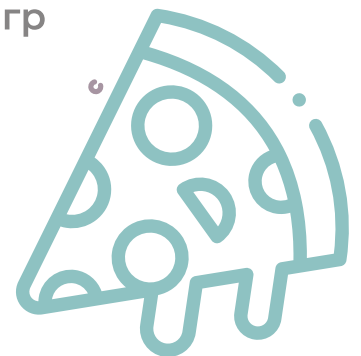
(За раз порция 150 гр + овощи/фрукты, можно добавить соус из белого йогурта)

ПП пицца на сковороде:

- 1 яйцо
- 50 гр рисовой/др.муки
- 30 мл кефира

Все смешиваем и выливаем на сковородку, готовим на среднем огне под крышкой 3-5 мин, как только верх немного схватится выкладываем начинку: (50 гр.греческого белого йогурта, 30 гр.томатной пасты, далее 100 гр.обжаренной курочки, затем перец,помидорки черри, соль и специи по желанию, сверху тонкими ломтиками покрываем всю поверхность сыром 50 гр.моцарелы или сулгуни). Надо убавить огонь и еще готовить мин 7-10 под крышкой.

Всего 130 ккал на 100 гр





## Моя фирменная пп-хачапурия

(150 -200 гр порция  
+салат/зелень)

150 ккал на 100 гр

ТЕСТО (НА 1 ШТ):

1 шт (белок в тесто, желтком  
смазать лодочку)

100 грамм творога в брикете (пол  
пачки),

3 ст.л.рисовой муки

пол чайной ложки разрыхлителя.

### ГОТОВИМ:

Яйцо разделить на белок и желток. К творогу добавить белок, размять и перемешать вилкой, добавить муку и пол чайной ложки разрыхлителя.

Замесить тесто в шар. Оно не должно сильно липнуть к рукам.

Сформировать лодочку на пергаменте на противне. Сделать бортики. Наколоть вилкой по центру.

Смазать лодочку оставшимся желтком и выпекать в духовке при 180° 20 минут.

### НАЧИНКА:

смешать оставшийся творог из брикета + добавить 50 грамм любого сыра, который хорошо плавится (я взяла немного БРИ + обалденный растительный сыр от @greenidea.ru моцарелла и гауда. Шикарно подойдет для веганов и ВСЕМ, кто держит пост! Берите на заметку, а еще у них очень вкусные растительные йогурты!)

Достать лодочки из духовки и выложить творожно-сырную начинку в центр и убрать выпекаться еще на 5-7 мин.

Снова достать лодочку, сделать в ней углубление и аккуратно влить яйцо в центр и запекать еще 5-7 мин.

ЕСТЬ ГОРЯЧЕЙ, отламывая бортик и макая в желток 😊

Подавать к столу, посыпав сверху любимыми приправами или свежей зеленью.



## Паста со шпинатом и сыром

(Небольшая тарелочка пасты до 100 гр +салат)

На 4-5 сытных порции:

паста из тсп 300 г

свежий или замороженный шпинат

помидоры 2 шт или томаты черри

свежий или сухой базилик

твердый сыр 150 г

капля масла для жарки

1. Пасту поставить вариться до полуготовности. Слить, промыть струей холодной воды.

2. На капле масла обжарить шпинат с помидорами в течении 7-ми минут.

3. К овощам добавить пасту, перемешать, накрыть крышкой и потушить на медленном огне 5-7 минут.

4. Выключить огонь, добавить базилик и тертый сыр. Сыр можно добавлять порционно в каждую тарелку, он так более чувствуется.

Приятного аппетита!





## Худеющая пицца на творожной основе

(порция 150-200 гр + салат, зелень)

Ингредиенты:

Основа:

- 200 гр. творога (брикет)

- 1 яйцо

- соль, прованские травы - по вкусу

- сода/разрыхлитель щепотка

- 80 гр. ц/з муки + 20 гр. рисовой муки (~100 гр. любой вашей муки)

- 1-2 ст.л. оливкового масла

Начинка ВАША ФАНТАЗИЯ: (томатная паста, соль, специи, запечённое куриное филе, томаты, перец болгарский, лук, сулугуни, маслины)

У МЕНЯ: (груша, сыр горгонзола, грецкий орех, украсила рукколой)

Приготовление:

1. Яйцо взбиваем, смешиваем с творогом, солью и специями.

2. Добавляем муку (немного соды) и вымешиваем тесто. В конце в ладошку выливаем масло и ещё раз все перемешиваем.

3. Выкладываем в формочку тесто, и придаем круглую форму основе.

4. Далее выкладываете на основу любую начинку на ваше усмотрение.

5. Отправляем пиццу в разогретую духовку при 170С и выпекаем около 20 минут.



## Гречка с сыром - НЕЗЕМНОЙ РАЙ!

(Порция 4-5 ст.л. в готовом виде + салат/зелень)

Отварить гречку на воде, посолить, в конце натереть сыр (всего 20 грамм) и зелень и дать постоять 1-2 мин под крышкой!

Выкладывать на тарелку (на дно тарелки тоже положить сыр-пару ломтиков), сверху гречу, сыр под ней расплавится, перемешать всё и заправить 1 ч.л. Оливкового масла и посолить - оочень вкусно!

Добавить зелень, помидорки и огурцы!

Вместо обычного сыра я часто использую зернёный творог (творожное зерно в сливках), тоже очень вкусно!



## Пп-шаурма

(Порция 200 гр + салат овощной)

100 гр индейки/готового куриного филе, 70 гр лаваша, помидор, огурец, пекинская капуста, лук, 1-2 ст.л йогурта густого (греческого), горчица, томатная паста по желанию, специи

Индейку режем небольшими кусочками + пекинскую капусту, перец - тоже. Все смешиваем и добавляем йогурт, горчицу и специи. Слайсами нарезаем помидор, огурец и лук

На лист шаурмы выкладываем индейку, сверху помидор, огурец и лук. Заворачиваем лаваш конвертом и подрумяниваем на сковороде или в мультитепекаре на панели гриль

# КИШ С РЫБКОЙ, ГОРОШКОМ И БРОКОЛЛИ

(100-150 гр порция киша + можно добавить просто нарезку овощей)  
рецепт 📌

Форма 18 см

Для основы:

- ✓1 яйцо
- ✓100 гр.кукурузной муки
- ✓30гр.овсяных отрубей или молотой овсянки
- ✓50 мл ряженки 2,5%
- ✓Соль
- ✓Специи

Все смешиваем, мокрыми руками или мокрой ложкой выкладываем в силиконовую форму и делаем бортики, делаем вилочкой дырки и в духовку на 15 минут при 180 градусах.

- ✓филе форели готовое (можно сырое)
- ✓ замороженный зеленого горошка (у меня уже приготовленный)
- ✓брокколи (у меня уже приготовленный)
- ✓1 яйцо
- ✓ 100 мл молока 2,5%
- ✓соль
- ✓черный перец
- ✓Сухой укроп

Приготовление:

Взбить яйцо с молоком и специями! Вынуть основу из духовки, уложить в него кубики форели, горошек, капусту, залить яично-молочный смесью и запекать в разогретой духовке при 180 градусах на 30 минут!



# Пирог из лаваша с творогом и сулугуни

Быстро и вкусно!

(порция 100-150 грамм + можно добавить овощи/салат)

🌿 на 100грамм - 130.05 ккал. Б/Ж/У - 11.12/3.55/13.19 🌿

Ингредиенты:

Лаваш армянский 2 шт.

Творог 0% 500 г

Сыр Сулугуни 200 г

Кефир обезжиренный 400 мл

Укроп, соль



Приготовление:

На крупной терке измельчить сыр, добавить его к творогу, посолить и хорошо перемешать. Нарезать лаваш на одинаковые по размеру пласты.

Выложить первый лист лаваша на глубокий противень и смазать кефиром. Выложить творожно-сырную начинку. Следующий лист лаваша вымочить в кефире, аккуратно перенести его на противень. Сверху снова выложить начинку, затем снова вымоченный в кефире лаваш. Последним слоем должен быть лаваш. Сверху посыпать его обильно тертым сыром и мелко нарезанным укропом. Отправить в духовку на 30-35 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!



## ПП-ШАУРМА

### с корейской морковкой остренькая

(За раз порция 150 гр. + овощи/соус из белого йогурта), лаваш ( 2/3), помидор 1шт, огурец 1/2, морковь по-корейски, листья салата, лук, филе куриное 1/2, густой белый йогурт 100гр ,немного горчица, соль, перец

Готовим:

Нарезать филе кубиками и жарить минут 5.

Нарезаем все овощи. Делаем соус: йогурт, горчица, соль перец.

Выкладываем все на лаваш и на раскалённой сковороде гриль обжариваем с двух сторон ~1 мин.

Готово!



## КАРТОФЕЛЬ ПОД СЫРОМ - бомба!

(Порция 150 грамм, сыра 20 грамм + салат/зелень)

Вкусная картошка за 15 мин:уит:

Мытый сырой картофель в кожуре ставим в микроволновку на 13 мин.

Пока он запекается трём сыр на мелкой терке (который хорошо плавиться), нарезаем мелко зелёный лук/петрушку/укроп (что любите)

Как картофель будет готов, разрезаем его наполовину, перчим, солим, разминаем мякоть вилкой, кладём чайную ложку Сметаны, посыпаем сыром и в микроволновку на на 1-2 минуты.

После посыпаемся зеленью. Приятного аппетита!



# САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТИКИ

Порция 350 грамм

Это любой овощной салат, заправленный приправами, перчиком, специями, лимонным соком и 1 ч.л. нерафинир. масла / 1 ч.л. соуса + БЕЛОК (кура/индейка/рыбка/морепродукты - около 80-100 гр в готовом виде)

Если это только сыр - 25-30 грамм

Если это яйцо - то одно, можно добавить еще сыра грамм 15

Если хотите всего (то есть и сыр и яйцо и рыбка - так можно, но тогда граммовки по весу каждого сокращаем)

Самые вкусные варианты салатов я собрала в очень удобной подборке-конструкторе, фантазируй как хочешь:







## СЛАДКИЙ ОБЕД ТВОРОГ С ФРУКТАМИ

Порция 100 гр творога

150 гр йогурта

150 гр фруктов + можно добавить 2 ст.л. гранолы/хлопьев + 1/2 протеиновых батончика/печеньки



## ТВОЙ ВАРИАНТ ОБЕДА!

Это может любой пп-десертик или другой вариант из моих завтраков, а если это на бегу- то идеально подойдёт кофе + фрукт + протеиновый батончик или печенье целиком!



## ТВОИ ВКУСНЫЕ УЖИНЫ

Очень прошу тебя ужинать строго да 4 часа до сна и желательно после 21:00 уже приучать себя не есть!

Твой лучший Организм хочет не меньше тебя отдыхать ночью, дай ему тоже возможность поспать, пожалуйста!

Он тебя отблагодарит приятной цифрой на весах!

1. Лучший ужин - салат, поэтому я решила дать волю твоим фантазиям!

Это может быть любой овощной салат, заправленный приправами, перчиком, специями, лимонным соком и 1 ч.л. нерафинир. масла / 1 ч.л. соуса + БЕЛОК (кура/индейка/рыбка/морепродукты - около 80-100 гр в готовом виде)








Если это только сыр - 25-30 грамм

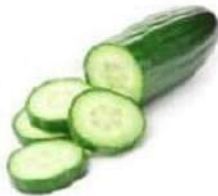
Если это яйцо - то одно, можно добавить еще сыра грамм 15

Если хотите всего ( то есть и сыр и яйцо и рыбка - так можно, но тогда граммовки по весу каждого сокращаем)

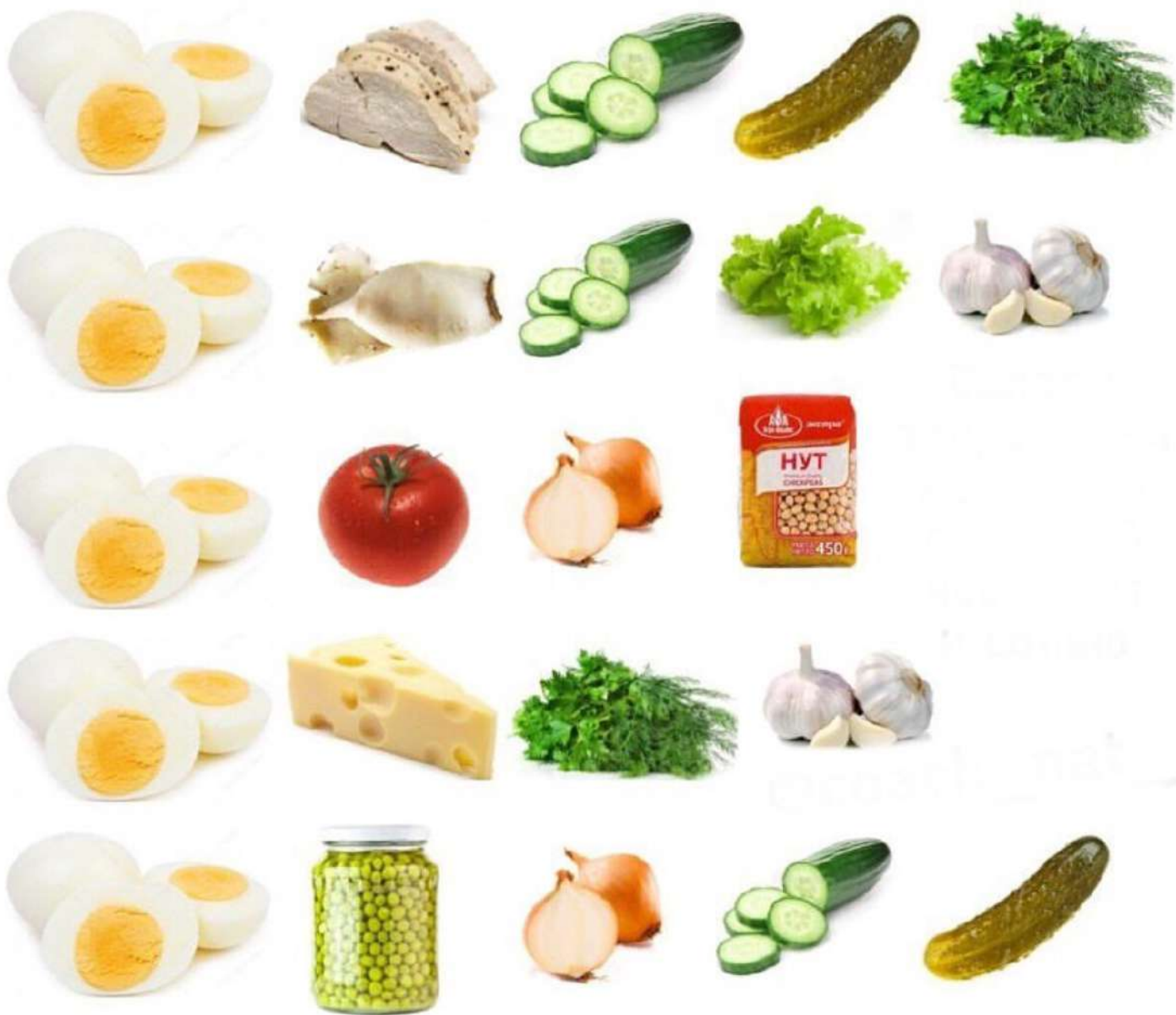
Самые вкусные варианты салатов я собрала в удобных подборках-конструкторах, фантазируй как хочешь!

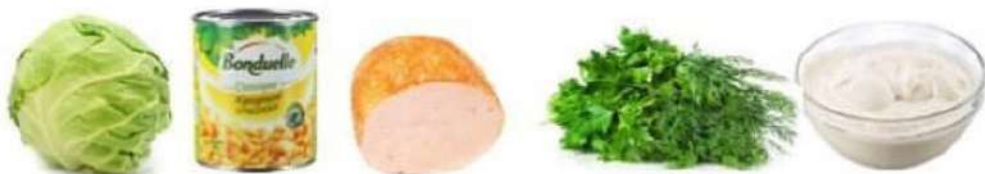
# Конструктор САЛАТА

ЗЕЛЕНАЯ ОСНОВА	ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	ОВОЩНОЙ КОМПОНЕНТ	ТОПИНГ	ЗЕЛЕНЬ
 Фризе	 Мясо курицы	 Морковь	 Орехи	 Оливки
 Латук		 Болгарский перец	 Твердый сыр	 Майоран
 Оклиф		 Огурцы	 Кунжут	 Орегано
 Шпинат		 Помидоры	 Сухарики	 Шалфей
 Красный латук	 Мясо индейки	 Бобы	 Перепелиные яйца	 Тархун
 Романо	 Белая рыба	 Зерна кукурузы	 Чеснок	 Тимьян
 Корн		 Авокадо	 Мягкий сыр	 Кинза
 Радичио		 Свёкла	 Семечки подсолнуха	 Васаби
 Руккола	 Морепродукты	 Картофель	 Сыр с плесенью	 Кардамон
 Айсберг	 Красная рыба	 Вяленые помидоры	 Пророщенные зерна	 Лимон









(капуста, кукуруза,  
ветчина, зелень,  
сметана)



(фасоль, кукуруза,  
зелень,  
яйцо, огурец,  
сметана)



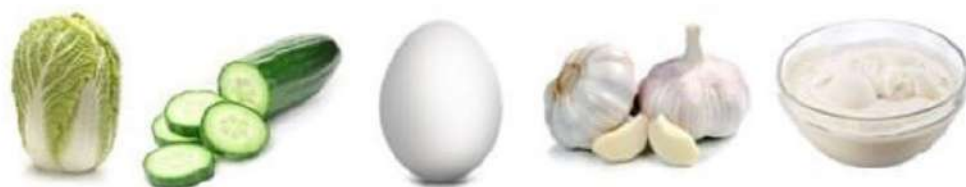
(сёмга, авокадо,  
руккола, соевый  
соус)



(копченая грудка, сыр,  
морковь по-корейски,  
чеснок, сметана)

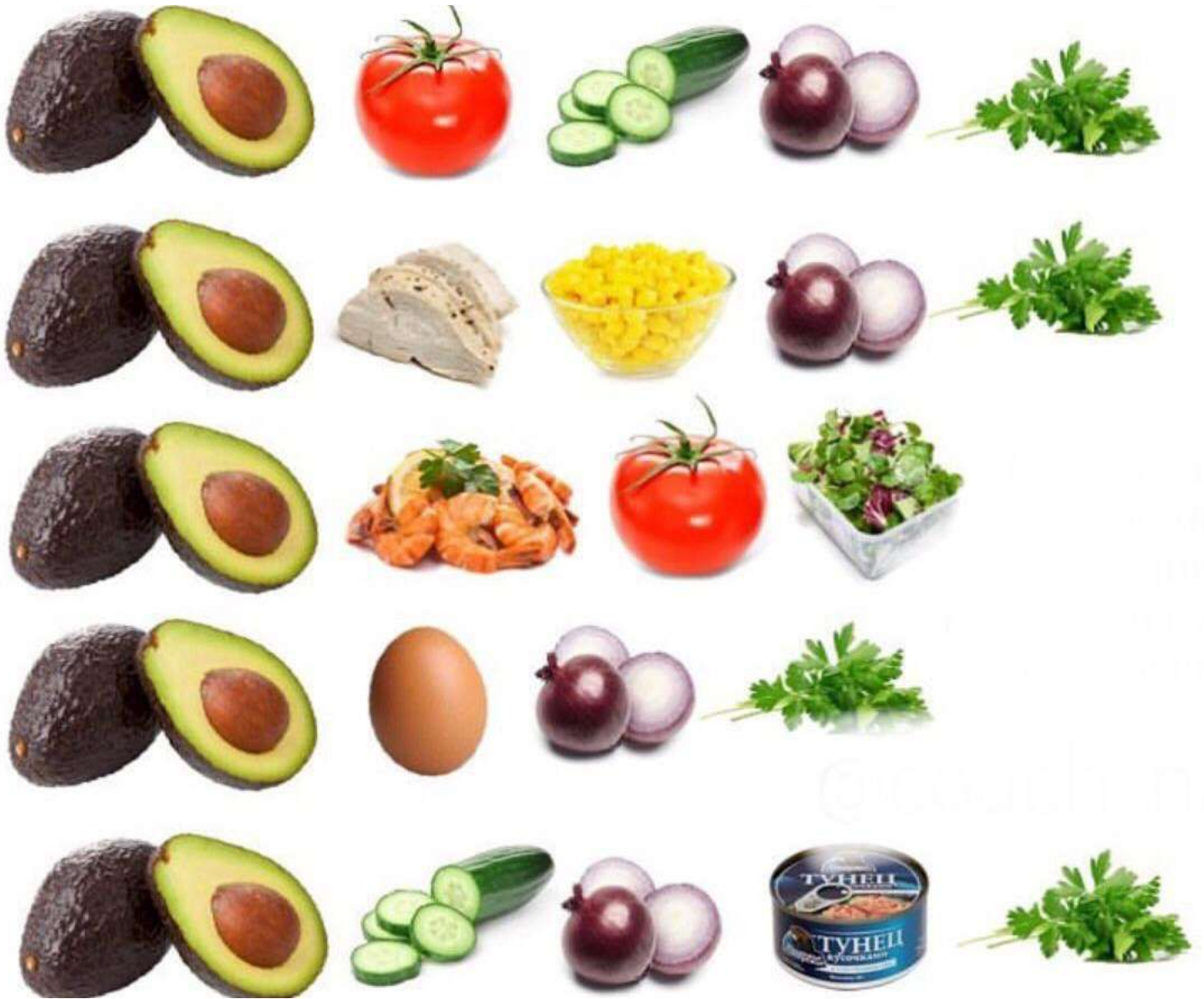


(крабовые палочки,  
сыр, чеснок, яйцо,  
сметана)



(капуста по пекински,  
огурец, яйцо,  
чеснок, сметана)





# КАБАЧКОВО-СЫРНЫЕ ОЛАДЬИ

Порция 150 грамм+ делаем фантастический соус (белый йогурт + сыр фета+зелень + чесночок)

Можно добавить овощной салат.

Рецепт:

✓460гр.кабачка (1 средний)

✓30гр.сыра

✓2 яйца

✓40гр.рисовой муки

✓Зелень

✓Соль

✓Черный перец

✓Сухой чеснок

Кабачок натереть на крупной терке, солонить, оочень хорошо отжать, максимально слить жидкость с них! Сыр натереть. Смешать все ингредиенты! Хорошенько все перемешать и жарить оладьи сухой сковородке.

Приятного аппетита!



# Кабачковая пицца с помидорами и грибами:

польза в каждом кусочке!  
(Можно даже 200 гр. за раз + салат овощной)

Ингредиенты:

Кабачок - 600 г

• Яйцо - 2 шт

Мука цельнозерновая - 1 ст

Сода - 1/2 ч. л

Соль, перец - по вкусу

• Для начинки:

• Помидоры - 3 шт

Грибы отварные 100 г (у нас шампиньоны)

• Сыр нежирный - 100 г



• Приготовление:

Кабачки молодые очистить. Если кабачки зрелые, то удалить семена. И натереть на крупной терке. Добавить соль, яйца и перемешать. Поперчить по вкусу. И добавить просеянную муку и соду. Замесить тесто. Тесто получается как на обычные кабачковые оладьи. Противень смазать маслом. И выложить тесто на противень, равномерно распределив его. На тесто положить отваренные любые грибы. Нарезанные кружочками помидоры. И посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 30 минут. Нарезать на порционные кусочки и подавать к столу!

Приятного аппетита!

# Куриная пицца: заряд белком!

(Можно порцию 200 гр + салат)

## Ингредиенты:

Куриное филе - 450 г

Яйцо - 1 шт

Помидор - 1 шт

Болгарский перец 1/2 шт

Оливки - по вкусу

Сыр - 100 г (у нас моцарелла)

Сыр твердый нежирный - 50 г

Томатный соус - 4 ст. л

Чеснок - 10 г

Орегано - 1 ч. л

Бasilik - 1 ч. л

Паприка - 1/2 ч. л



## Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 градусов. Натрите моцареллу и российский сыр. Сырое куриное филе нарежьте на небольшие кусочки, а затем измельчите в блендере. Можно взять и уже готовый куриный фарш. Добавьте в фарш специи, мелко нарезанный чеснок, сыр, 50 граммов моцареллы, яйцо и тщательно всё перемешайте. Форму для пиццы или противень застелите пергаментом и распределите полученное тесто. Если оно липнет к рукам, накройте пищевой плёнкой — распределять его по форме станет проще. Запекайте тесто 15—25 минут до появления золотистой корочки. Готовый корж смажьте соусом, посыпьте оставшейся моцареллой и добавьте любую любимую начинку — например помидоры, оливки и болгарский перец. Отправьте пиццу ещё на 5—10 минут в духовку, чтобы сыр расплавился, и подавайте к столу.

Приятного аппетита!



# Голубцы из пекинской капусты с куриной грудкой

(порция 300 грамм + соус из белого йогурт)

Ингредиенты:

Пекинская капуста 300 гр.,

Куриная грудка 300 гр.,

Шампиньоны 300 гр.,

Томат 100 гр.,

Творог 0% 40 гр.,

Зелень, соль, перец - по вкусу



Приготовление:

Куриную грудку нарубить маленькими кубиками и выложить в глубокое блюдо. Добавить творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Рёбра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец. Голубцы выложить в форму для запекания. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200С и убрать в неё форму с голубцами на 35-40 минут.

Приятного аппетита!

## Запечённая в духовке дорадо с овощами

(200 гр рыбки готовой, 150-200 гр салата/овощей)

Солим, перчим, сбрызгиваем лимоном дорадо, выкладываем на противень на фольгу/пергамент морковь и баклажаны, нарезанные слайсами, солим, перчим, сверху выкладываем дорадо и запекаем в духовке 40 мин.

Очень вкусно, я еще готовлю дополнительно соус в виде йогурта + горчицы + сока лимона





# Куриная запеканка с грибами и сыром

(Порция 200 грамм + 150-200 грамм салат)

Ингредиенты:

200 г филе курицы

200 г шампиньонов

1 яйцо целое

2 яичных белка

100 г йогурт натуральный

Тертый нежирный сыр 30 г

Перец черный, соль по вкусу



Приготовление:

1. Курицу отварить так, как вы любите

2. Шампиньоны отварить

3. Все мелко порезать

4. Яйцо взбить с белками, посолить

5. Йогурт смешать с перцем и солью

6. Все ингредиенты соединить, выложить в форму или формочки и запекать до готовности минут 30-40.

7. Посыпать тертым сыром, а затем снова отправить запеканку в духовку на несколько минут.

Приятного аппетита!

# Грибное рагу для лёгкого ужина

(Порция 300-350 грамм + заправка белый йогурт)

🌿 на 100грамм - 26.61 ккал. Б/Ж/У - 1.96/0.31/4.96 🌿

## Ингредиенты:

250 г свежих шампиньонов

1 небольшая луковица

1 небольшой красный перец

2 средних помидора

2 небольших зеленых перца

соль, молотый черный перец

## Приготовление:

1. Чистим и моем овощи. Обжариваем лук на сковороде, смазанной каплей масла. Добавляем крупно нарезанные грибы.

2. Добавляем красный и зеленый перец, нарезанные соломкой и крупно нарезанные помидоры. Солим и перчим.

3. Накрываем крышкой и готовим на маленьком огне 15 минут.

Приятного аппетита!



## Жульен с семгой и грибами

(Порция 150 грамм + 200 гр овощной салат/запеченные овощи)

Ингредиенты:

1 крупный стейк семги (форели)

4 крупных шампиньона

1/2 луковицы

сметана 10 % или йогурт или кефир — 150 грамм

соль

сыр твердый маложирный тертый — 50 грамм

Способ приготовления:

Лук мелко нарезать, шампиньоны и семгу нарезать в произвольном порядке. Переложить в формочки для запекания. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при температуре 200 С около 30 минут.



# СУПЕРБЕЛКОВЫЕ ПП-СОСИСКИ

(Около 100-150 гр порция + овощная нарезка)

Ингредиенты:

- куриное филе 750гр
- молоко 2,5% 200 мл
- чеснок 2-3 зубчика
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

-Куриное филе режем на кусочки, удобные для перемалывания, выкладываем в миску, выдавливаем туда чеснок, заливаем молоком и убираем в холодильник на 1-2 часа (оптимально, но не обязательно)

-Пропускаем филе (с молоком) через мясорубку или превращаем в фарш при помощи блендера

Добавляем соль, перец по вкусу и тщательно перемешиваем

-На пищевую пленку выкладываем фарш и формируем сосиски. Туго заматываем их пленкой, края можно завязать обычной ниткой.

-Сосиски ( в пленке) кидаем в кипящую воду и варим 15-20 минут на среднем огне



# Сочные куриные маффины с зеленью

- они просто таят во рту!

(Порция 100-130 гр + овощной салат)

на 100грамм - 110.73 ккалБ/Ж/У - 18.29/2.6/2.28

Ингредиенты:

Куриное филе 2 шт. (500 г)

Яйцо 2 шт.

Молоко нежирное 100 мл

Зелень по вкусу: петрушка, укроп, кинза, лук

Отруби пшеничные 1 ст. л.

Соль по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отварить, затем измельчить в блендере с зеленью, немного посолить. Яйца взбить с молоком, добавить отруби, влить эту смесь к куриному фаршу, все тщательно перемешать. Распределить массу по формочкам для маффинов и отправить в духовку на 25 минут при температуре 180 градусов.



# Корзиночки из кабачков с куриной начинкой

(порция 150 грамм + салат)

на 100грамм - 74.69 ккалБ/Ж/У - 8.43/2.98/2.95

Ингредиенты:

Кабачок средний - 500г.

Куриное филе - 200г.

Яйцо -1 шт.

сыр.

Приготовление:

Кабачок очистить и натереть на крупной терке, отжать жидкость, добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать.

Куриное филе порезать мелкими кубиками, посолить, посыпать специями.

Кабачковую массу распределить по дну и стенкам силиконовых формочек. В центр поместить куриное филе.

Посыпать натертым сыром.

Поставить запекаться в разогретую духовку на 30 минут 200С.





## Горбуша/ЛОСОСЬ запеченные в духовке с брокколи под сырной корочкой

(Если нет духовки-можно и на сковороде обжарить с двух сторон на капле кокосового масла, потом добавить немного водички, чтобы капуста потушилась)

Смазываем рыбку солью, перцем, лимонным соком, брокколи сбрызнуть соевым соусом, посыпать сушёным чесноком и смазать белым йогуртом, отправляем в духовку на 20-30 мин, достаём, посыпаем сверху натёртый сыр и отправляем ещё на 5-10 мин до готовности!

Это очень вкусно, подавать можно с белым греческим йогуртом + горчицей.





# Запеканка из баклажан

(Порция 200 грамм + 150 гр овощи)

🌿 на 100грамм - 58.26 ккал. Б/Ж/У - 3.73/3.43/4.49 🌿

## Ингредиенты:

Баклажаны - 550 г

Лук репчатый - 150 г

Чеснок - 7 г

Помидоры - 600 г

Сыр Моцарелла - 150 г

Сыр Пармезан - 50 г

Базилик - 1/3 ч. л

Соль, перец - по вкусу



## Приготовление:

Два крупных баклажана помыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими полосками вдоль. Присыпать каждую пластину баклажана солью и отложить в сторону на 30 минут. Приготовить томатный соус: на оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук и чеснок. Готовить 3-4 минуты периодически помешивая. Спелые томаты очистить от кожуры, очень мелко нарезать и добавить к луку. Тушить 5 минут, добавить соль, черный молотый перец, базилик (можно и сухой, и измельченный свежий), размешать и готовить еще 2 минуты на умеренном огне. Отложить соус в сторону. Баклажаны обжарить до румяного цвета в масле (готовить в один слой, готовые баклажаны складывать на тарелку и каждый слой прокладывать бумажными салфетками, чтобы они впитали лишний жир). Духовку включить разогреваться до 180 градусов. Сыр моцарелла и пармезан натереть на крупной терке. Можно приступать к сборке блюда: выложить в форму для запекания размером 15x23 см. слой баклажанов, смазать тонким слоем томатного соуса. Посыпать небольшим количеством моцареллы и пармезана, снова выложить слой баклажанов и так, пока не закончатся все ингредиенты, кроме сыра. Убрать баклажаны в разогретую духовку на 20 минут. Сверху посыпать остатками сыра и готовить еще 2-3 минуты.

Приятного аппетита!

# Куриные наггетсы без масла и муки

Вкусно, просто и невредно!

(100 гр порция + овощи)

◆ на 100грамм - 122.59 ккал ◆ Б/Ж/У - 21.98/3.25/1.21 ◆

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг.
- 3 яичных белка
- приправы
- овсяные отруби для панировки

Приготовление:

1. Измельчаем в блендере куриную грудку, добавляем специи.
2. Скатываем шарики из полученного фарша.
3. Обмакиваем каждый сначала в яичном белке, потом обваливаем в панировке.
4. Противень застилаем пергаментом, выкладываем наши наггетсы и запекаем 30 минут при температуре 200 градусов.



# ВКУСНЕЙШИЙ Белковый омлет

На 100 гр - 113.23 ккал белки - 14.11 жиры - 5.53 углеводы - 1.1 🌿

## Ингредиенты:

Творог рассыпчатый обезжиренный 100 г

Яйца куриные 2 шт. (Желток 1)

Зелень по вкусу

Соль, перец



## Приготовление:

1. Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком.
2. Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки в консистенции омлета. Добавляем творог к яйцам.
3. Мелко рубим зелень, у меня укроп, но вы в праве выбрать любую другую. Единственное замечание, я пробовала добавлять как сухую, так и свежую, второй вариант по вкусу гораздо выигрышнее.
4. Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне.
5. Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой.
6. Примерно через 5–7 минут омлет схватится и заметно побелеет. Тогда нам нужно чуть-чуть убавить огонь.
7. Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 2-3 минуты.
8. Его можно порезать прямо на сковороде и сервировать, но я обычно переворачиваю непосредственно на тарелку, а уже потом режу. Внизу омлетик гораздо румянее, именно поэтому не передержите его, а иначе будут угольки.
9. Во время приготовления творог немного расплавится и будет нежным и приятно тягучим, словно сыр. Солите осторожно, творог может быть уже соленым.
10. Прекрасный сытный завтрак готов.

**ВООБЩЕ БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ - идеальный ужин худеющим, но помни главное правило - за раз 2-3 белка okay, но желток ОДИН !**



# СФАНТАЗИРУЙ СВОЙ ОМЛЕТ

Я для тебя собрала ТОП-ПОДБОРКУ начинок в омлет, добавляй молоко и выбирай любую на свой вкус. На самом деле яичные белки на ужин идеальны, но помни - желток ТОЛЬКО ОДИН!

## Начинки в омлет





# ВКУСНЕЙШИЕ САЛАТЫ КРУЧЕ ЧЕМ НА НГ!

Самые вкусные салатики для тебя в одной подборке, готовь и на обед и на ужин! Порция 250-300 грамм + зелень



листья салата, помидор,  
яйцо,  
тунец консервированный,  
маслины



листья салата, помидор,  
брынза, маслины, перец,  
огурец



листья салата, помидор,  
огурец, курица,  
красный лук



листья салата, руккола,  
огурец, редис, креветки,  
чесночный  
соус, сельдерей



листья салата, курица,  
шампиньоны, перец  
болгарский, чесночный  
соус



айсберг, кальмары,  
огурец  
яйцо, сметана

## ТВОЙ сладкий УЖИН:

Порция 250 грамм + кефир

Фруктовый салат с белым йогуртом и творогом!  
Можно добавить ПОЛОВИНКУ  
печеньки/батончика, 1 ст.л.гранола, замороженные  
ягоды и 1-2 ч.л. Меда/варенья.

Но такой ужин должен быть не каждый день)



**ВОТ НА ТАКОМ ВКУСНОМ ПИТАНИИ  
ХУДЕЮ И Я, И МОИ ДЕВОЧКИ, а теперь  
начнёшь и ты**

## МОИ СПАСИТЕЛЬНЫЕ реально работающие ХИТРОСТИ ОТ ГОЛОДА и не только



### ФИШКИ РИ

Не наелась, чувствуешь, что хочешь еще жрать, а 350 грамм порции уже закончились - выполни следующую инструкцию:

- До еды выпивай 1-2 стакана теплой воды, можно и горячего чая.
- Во время еды также выпивай уже горячее: чай/кофе - еду запивать можно и нужно! Об этом у меня есть пост. Так ты быстрее почувствуешь сытость.
- После еды, если чувствуешь голод- пей горячий чай, одну-две-три кружки, можно любой вкусовой, можно с лимоном, главное без сахара. И спустя 15 мин ты почувствуешь, что сыта!

## СПАСИТЕЛЬ ОТ СЛАДКОГО:

А если сладенького очень захотелось - мой спасительный рецепт - печёное яблоко. Просто запеки яблоко в микро на максимальной мощности 3-4-5 мн, вырезав верхушку, где палочка в виде лунки и добавиа буквально ПОЛ-чайной ложки мёда! Вкусно и сладко - нереально!

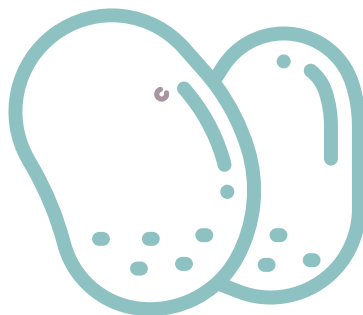


## ТВОЕ НЕКАЛОРИЙНОЕ ВАРЕНЬЕ

- берешь банку, кладешь в нее замороженных ягод (любых, я обожаю черную смородину/вишню/малину), добавляешь туда буквально 1-1,5 ложки варенья/меда или сахзам, хорошенько перемешиваешь. И такую банку ты можешь съесть за раз 🤪 (хоть 250 грамм) с творога, йогуртом, организм решит, что съел аж банку варенья и будет очень доволен и счастлив, а вы то знаете, что там была лишь ложка 🙌 а замороженные ягоды совсем некалорийны и полезны

## ЛАЙФХАК С КАРТОШКОЙ

- её можно и нужно и от неё не толстеют, но есть одна хитрость - КАК снизить калораж в 2 раза: мы за в день едим не больше 1 большой или 2 маленьких картофелин и самый некалорийный и вкусный способ-запечь в духовке или отварить в мундире! Пюре и тд мы не едим



## Лайфхак с творожным сыром:

не обязательно покупать творожный сыр, в составе много химии, я сейчас научу тебя готовить некалорийный сыр вкуснее покупного: берем пачку брикетного творога, смешиваем с 3 ст.л. сыра фета/брынза, добавляем зелень и чесночок-вкуснее не придумать!

Идеально намазывать на хлебцы, овсяноблин, на салатные листья и огурцы и ДАЖЕ на кабачки с баклажанами - вкуснота!



### Лайфхак с соусом:

я не боюсь использовать покупные, 1-2 ч.л. не критично, и даже если в составе соевого соуса сахар, главное мера. Но это мой топ-соус, который вам точно понравится и он совсем некалорийный: смешиваем белый йогурт+горчица+лимонный сок+зелень+чесночок или др. специи и еще можно добавить сыр фета и авокадо!



### Лайфхак с ХЛЕБОМ

меньше хлеба, стройнее будешь! Работает 😂 а вообще я частенько делаю бургеры, бутерб в салатных листьях и вообще их использую вместе хлеба. А если покупаю шаурму, то всё тесто до конца не доедаю.

И я всё такт вам рекомендую перейти на хлебцы, за счет того, что они тонкие и легкие, вы съедаете 3 хлебца, как 3 бутера, и мозг сыт. А 3 куска хлеба по весу гораздо тяжелей и будет ваша порция куда калорийней! Приравнивайте вес и не передайте хлебушком!

## СРЫВ, ЧТО ДЕЛАТЬ? Пошаговая инструкция: «Как вести себя ПОСЛЕ СРЫВА»

Солнышко-запомни одну вещь! У нас не бывает срывов! И у тебя прямо с этой секунды их больше не будет!

Срыв - это когда человек сорвался и упал со скалы. А у нас такого нет!

Мы сейчас с тобой встаём на путь похудения! Представь, что наш путь - это дорога домой в своё новое стройное тело. И ты начинаешь идти по этой дороге.

Она ровная и гладкая, на ней нет обрывов и неровностей и ты идешь по ней уверенно! (ЭТО Именно так, ведь тебе больше не надо пробовать разные диеты и голодовки и набирать снова ОБРАТНО ВЕС, тебе не надо пробовать идти непонятными тропинками, и приходить в никуда, ты больше не заблудишься, ты на ВЕРНОМ, ровном, ТОМ САМОМ ПУТИ, НАПРЯМУЮ к своему стройному телу!)

Ведь ты теперь следуешь моей методике, где я за тебя уже проложила эту дорогу, выровняла её, сделала гладкой и красивой! Я даже одела на тебя кроссовочки и поставила в начало пути, осталось просто идти вперёд и у тебя всё будет получаться!

Вот прямо сейчас сядь, закрой глаза и представь эту картину, как наяву и себя в начале этого пути.

Ты идешь прямо прямо домой, но всегда бывают на дороге какие-то ямки, бывают неровности, или коряжка упала, или ты поскользнулась, или споткнулась, а бывает и упала на ровном месте...и что ты сделаешь? Встанешь, отряхнешься и пойдешь дальше! Верно?

Когда ты возвращаешься домой с работы, споткнувшись ты же идешь дальше домой, а не обратно на работу.

Вот точно также и здесь!

Бывают на нашем пути небольшие отступления - неровности, когда мы поели больше чем надо вредностей, переели, обожрались, и тд, но это **НОРМАЛЬНО**.

Это бывает у всех и у меня тоже - потому что мы не роботы, а живые люди. И бывают в жизни трудности, плохое настроение, стресс или просто скука и так устроено, что **БЫСТРЕЕ ВСЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ МОЖНО ВЗЯТЬ ИЗ ЕДЫ!**

Именно поэтому мы и привыкли брать их оттуда, это **ИНСТИНКТЫ И ПРИВЫЧКИ!** Но мы будем от этого отучаться. Это возможно, правда.

И если мы нарушили, то в этих случаях, мы что делаем? Вспоминаем дорогу, вспоминаем нас и то, что споткнувшись мы встаём, и идём дальше!

Также и здесь, нарушили немного питание, сказали «пусть пойдет мне только на здоровье, а не в жир», пошли и выпили стакан воды с лимоном и дальше как будто ничего не было ПРОСТО ПРОДОЛЖАЕМ СВОЙ ПУТЬ!

Понятно?!

Никаких разгрузочных дней на воде и голодовок после этого мы не делаем!

Поняла? Прямо сейчас скажи вслух «РИММА, я тебе ОБЕЩАЮ»

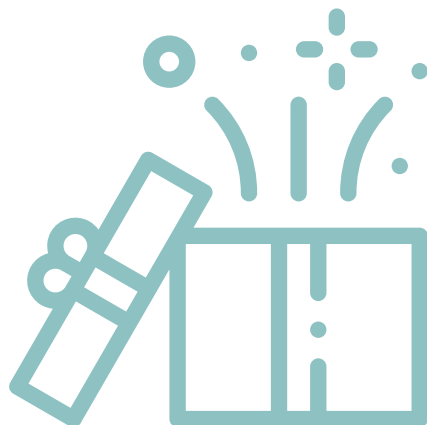
По началу будет сложно не винить себя, ведь после каждого срыва ранее мы именно это делали, но разве оно чем-то нам помогло? Нет!

Лишь приносило новый негатив, который вновь хотелось заесть сладким.

Поэтому следуем четко моему плану.

Просто продолжаем, идём вперед и совсем скоро ты окажешься в новом доме, в новом храме, в своём НОВОМ ЛЮБИМОМ И САМОМ КРАСИВОМ ТЕЛЕ!

И я создала специально для тебе в подарок шпаргалку «как вести себя после срыва»!



## ШПАРГАЛКА “ПОСЛЕ СРЫВА”

1. Мы на след. день не делаем разгруз. день! (Потому что жрать после зажора захочется вдвойне и к вечеру ты сорвешься)

2. Продолжаем питание по плану, более здоровое, небольшими порциями, о зажоре мы забыли, забыли и идем дальше, будто ничего не случилось!

3. Ведь споткнувшись или упав ты продолжаешь свой путь, а не бежишь домой реветь в подушку!

4. Можно убрать в течение дня перекусики и прогуляться дополнительно часик-2 быстрым шагом.

Знай, сложности и неудачи бывают у всех, ведь мы не роботы, и это нормально! Главное - продолжать!

Этим я близка к вам, я не показываю себя идеальной, вся такая на пп и без срывов, я показываю реальную жизнь.

Я ближе к вам, “ближе к народу” и ищу как нам быть в таких ситуациях, ведь они случаются у всех!





## Моя фишка Ри



Как ИЗБЕЖАТЬ СРЫВА ПРИ ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ???

1. Самое лучшее при плохом настроении/скуки/когда кто-то выбесил/ просто взять и уйти на улицу подальше от кухни и еды, погулять 1-2 часа и это пройдет!
2. Пойди и лечь в теплую ванну, расслабиться, включить любимую музыку и взять с собой интересную книжку!  
Например, эту! Очень интересная!



## КАК ПОБОРОТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ?

Нашу тягу к сладенькому легко можно обмануть!

Для начала лучше конечно всего было бы сдать анализы а уровень хрома и магния в нашем организме. Но даже если сейчас такой возможности нет, у большинства людей постоянный недостаток хрома в организме. Более 90% людей страдают от дефицита хрома в организме! (только задумайтесь над этой цифрой).

Хром занимает первое место среди всех добавок по способности нормализовать уровень сахара в крови.

Дефицит хрома это порочный круг: когда в организме мало хрома, усиливается тяга к сахару, но чем больше сахара вы употребляете, тем сильнее истощаются запасы хрома в организме.

Поэтому регулярный прием хрома нужен практически всем людям, даже тем кто не худеет, поскольку именно хронический дефицит хрома очень часто приводит к нарушению метаболизма инсулина и большинству хронических заболеваний (инсульты, гипертония, гастриты, мигрени и пр) и главное К БЕШЕНОМУ ЖЕЛАНИЮ ЖРАТЬ СЛАДКОЕ!

Очень хорошо снижает тягу к сладкому именно прием пиколината хрома.



Главная функция хрома - способствует усвоению глюкозы и контролирует уровень сахара в крови.

И нам это очень важно, девочки!

Ниже я приведу вам список продуктов, в каких содержится хром в наибольшем количестве!

Суточная НОРМА ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-200 мкг.

Но ВАЖНО: при кулинарной обработке теряется до 90 % присутствующего в пище хрома. Именно поэтому рацион целесообразно обогащать ТАКЖЕ теми продуктами, которые не требуют особой термообработки.

Следует также учитывать тот факт, что в пищеварительном тракте всасывается только 1 % хрома, поступившего в организм в чистом виде.

## Продукты питания богатые хромом (Cr)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

**Тунец**



90 мкг

**Печень**



говядина 32 мкг, курица 10 мкг, утка 15 мкг

**Свекла**



20 мкг

**Сазан**



55 мкг

**Сельдь**



55 мкг

**Мойва**



55 мкг

**Скумбрия**



55 мкг

**Креветка**



55 мкг

**Зубатка**



55 мкг

**Лосось**



55 мкг

**Камбала**



55 мкг

**Карась**



55 мкг

**Карп**



55 мкг

**Утка**



15 мкг

**Перловая крупа**



15 мкг

## Мясные продукты



Говяжья печень (32 мкг)



Говяжий язык (19 мкг)



Печень утиная (15 мкг)



Мясо утки (15 мкг)

## Крупы



Кукурузная крупа (22.7 мкг)



Кукурузные хлопья (22.7 мкг)



Зерна овса (12.8 мкг)



Перловая крупа (12.5 мкг)

## Овощи



Свекла (20 мкг)



Желтая свекла (20 мкг)



Жареный картофель (15.6 мкг)



Редис (11 мкг)

## Бобовые



Соя (16 мкг)



Чечевица (10.8 мкг)



Фасоль красная (10 мкг)



Фасоль белая (10 мкг)

## Яйца



Перепелиные яйца (14 мкг)



Яйца куропатки (14 мкг)



Яичный желток (7 мкг)



Вареные яйца (4.04 мкг)



Наименования продуктов	Содержание Cr в 100 г
Пеламида	101
Филе тунца	92
Лосось	57
Кета	57
Анчоусы	57
Горбуша	57
Скумбрия	56
Щука	56
Карась	56
Сардина	56
Камбала	56
Карп	56
Скумбрия	56
Навага	56
Мойва	56
Сом	54
Минтай	54
Зубатка	54
Креветки	54
Сазан	54
Вареные колбасы	38
Вареное мясо утки	37
Говяжья печень	33
Отварное мясо курицы	32
Копченые колбасы	32
Говяжьи почки, сердце	30
Куриные окорока	29
Яичный желток	26
Куриное филе	26
Куриные яйца	26

А теперь как мы ЕЩЕ можем обмануть еще тягу к сладкому!

Делюсь списком МОИХ СПАСИТЕЛЕЙ-заменителей!)

- ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ ЭТО КОНЕЧНО ЖЕ ТОП! (Рецепт ниже) и можно даде вечером 1 небольшое с чаем!

- ЯБЛОЧНЫЕ КОЛЬЦА/тушёные яблоки (можно нарезать яблоко кусочками/кольцами, посыпать корицей, потушить на капле масла или на антипригарной сковороде без масла до мягкой консистенции и более коричнеого цвета)

Очень сладенько и вкусно

- ФИНИКИ 1/2 с чаем очень вкусно, слаще конфеты

- ПАСТИЛА БЕЗ САХАРА

- СУШЁНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ЯБЛОК/ГРУШ И ДР ФРУКТОВ.

- ГУСТОЙ СМУЗИ из банана + какао 1 ч.л. + ряженка, отправляем в холодильник застыть и потом наслаждаемся, можно добавить этот густой смузи к творогу/каше

- БАНАНОВЫЕ ПЕЧЕНЬЯ (рецепт ниже)

## ДЕСЕРТ-СПАСИТЕЛЬ, когда хочется сладкого



Когда очень мне хотелось сладкого, а булки и шоколадки я не ела, чтобы не задерживать процесс похудения, этот рецепт СПАСАЛ МЕНЯ, даже когда дико хотела сладкого вечером, готовила его.

И я считаю просто обязанной спасти вас и ПОДЕЛИТЬСЯ этой вырубалочкой.

Это запеченое 🍏 с творогом и грецким орешком.

▼ вырезаем сердцевинки и веточку с яблока, как бы делаю лунку (лучше брать большие яблоки)

▼ посыпаем корицей в лунку немножко, закладываем рассыпчатый творожок и сверху дробим орешки (можно и без всего)

▼ запекаем в духовке или микроволновке (4 мин в ней) на максимальной мощности.

Это ОЧЕНЬ очень вкусно и сладко, любое яблоко при запекании становится еще слаще 😊

## Запеченая айва (по желанию с творогом и грецкими орешками)

По вкусу напоминает печеное яблоко, но есть какая-то изюминка, и уже сама по себе запеченая айва невероятно сладкая 😊

С ЧАЕМ ВЕЧЕРОМ ПРОСТО СПАСЕНИЕ

▼ разрезаем желтую айву на две половинки, вырезаем сердцевинку

▼ закладываем в наши лунки немного творога и вставляем грецкий орешек

▼ запекаем в духовке на 180 гр 30 минут

Можно также просто запечь кусочками, без творога и орехов и будет тоже очень вкусно, некалорийно и лучший десерт на вечер.



# СЛАДКОЕ БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

без сахара

без муки



Ингредиенты:

- ◆ банан
- ◆ овсяные хлопья
- ◆ изюм
- ◆ корица, ванилин (по желанию)

Приготовление:

▼ Разминаем вилочкой или блендером 1 банан, лучше спелый, смешиваем со стаканом овсяных хлопьев, добавляем корицу и ванилин щепотку и горсть изюма (заранее замачиваем кипятком)

▼ выкладываем ложечкой формы печенек на пергамент в разогретую духовку до 180 градусов на 15-20 мин

Вуаля!

Очень вкусно, просто и быстро.

И поверьте, самое вкусное и полезное печенье, то, которое приготовили вы сами, с любовью💕

И, кстати, можно добавить/изменить, вместо изюма, например, вишню, добавить семечки или орешки, а также банан=яйцо, можно заменять или вместе, пробуйте, экспериментируйте.



## КАК ПИТЬ АЛКОГОЛЬ И ХУДЕТЬ?!

Алкоголь на похудении можно!

Кто бы что не говорил- в моей методике лучшее похудение, это комфортное прежде всего **ДЛЯ ВАС ПОХУДЕНИЕ**, и если вы очень любите сухое вино, то почему надо выводить так сильно свой организм из зоны комфорта? Он будет злиться злиться а потом пошлет всё и всех нахер и оторвётся на другом.

Поэтому сейчас я научу тебя пить алкоголь и при этом еще и худеть!



## КАЛОРИЙНОСТЬ НА 100 ГР

Ликеры - 300-350

Водка, виски, ром, джин - 250

Пиво - 40-50

Крепленое вино - 200-250

Бренди, коньяк - 175

Вермут сладкий - 170



Вермут сухой - 120

Шампанское полусладкое - 120

Шампанское сухое - 85

Полусладкое вино - 80-100

Сухое красное вино - 65-86

Сухое белое вино - 60-85

Я тебе разрешаю 1-2 бокала не чаще 1-2 раз в недельку, а именно если это поздно на ужин- то это и есть твой ужин, максимум, что можно добавить - это легкий салатик (нарезка овощей/фруктов).

Ты можешь выпить примерно на 250-300 ккал алкоголя за раз, вот и смотри:

- Я советую 1-2 бокала сухого вина, разбавляй его льдом, так снизишь калораж и увеличишь объем напитка, а закусывать лучше дольками лайма/лимона!

- Крепкий алкоголь лучше в чистом виде со льдом, я предпочитаю виски/ром не разбавлять колой, а прошу лёд, мидеалку и лаймовый сок и прикусываю, запиваю, но если ты так не можешь - можно и немного добавить сока/колы.

- Если это пиво - то опять же можешь выпить 1-2 бокала и прикусить сушеные рыбки/кальмары, но опять же не чаще 1 раза в неделю и это ВМЕСТО УЖИНА!

!Самое зло - это алкогольные коктейли со сладкими сиропами и сливочные ликёры, они реально сожержат очень много калорий, их свести на минимум, если ты конечно их любишь- то можнл, но очень редко.

## **Моя фишка Ри**

Хочешь пить? Пей, но не ешь, лучшая закуска на время сабонтую для тебя, худеющей, это ЛИМОН/лайм! Я всегда прикусываю лайм и лимон, можно еще кисленькое что-то, в Тайланде попробовала с ромом маракуйю и сорбет из манго без сахара и это очень вкусно!

## УЛОВКИ МАРКЕТОЛОГОВ, ВТЮХИВАЮЩИХ ПП (ВСЯ ПРАВДА О БУРОМ РИСЕ И ПОЛЕЗНОЙ МУКЕ)

Алкоголь на похудении можно!

Кто бы что не говорил- в моей методике лучшее похудение, это комфортное прежде всего **ДЛЯ ВАС ПОХУДЕНИЕ**, и если вы очень любите сухое вино, то почему надо выводить так сильно свой организм из зоны комфорта? Он будет злиться злиться а потом пошлет всё и всех нахер и оторвётся на другом.

Поэтому сейчас я научу тебя пить алкоголь и при этом еще и худеть!



Это тебе не расскажет НИ ОДИН ДИЕТОЛОГ, но я тебе расскажу!

Ты должна знать всю правду!

Уже давно мне постоянно девочки задают вопросы:

- а КАКУЮ МУКУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ВЫБРАТЬ?

- а рис можно только бурый на похудении?

-а овсянку можно худеющим только долгой варки?

- а если макароны у меня обычные, а не из твёрдых сортов, то их нельзя на похудении?

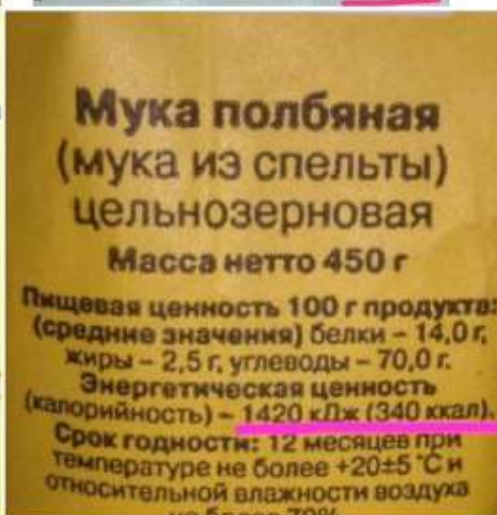
- а мне худеющей блинчики на белой муке ведь нельзя, а на рисовой можно, да?

И сейчас я тебе расскажу ВСЮ ПРАВДУ И КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЁ ЭТО РАБОТАЕТ!

1. ВСЯ ПРАВДА ПРО МУКУ: солнышко, я думаю ты ни раз слышала, что муку всем на похудении лучше использовать кукурузную и рисовую, от нее худеешь лучше, а от белой пшеничной нет, а манка вообще яд.

Так вот тебе мини-ребус, внимательно посмотри на эту картинку, в которой на первом месте идет обычная белая мука, дальше манка и остальные виды полезной муки.





Посмотри внимательно  
 НА ВИДЫ МУКИ и на их калораж,  
 что-то замечаешь?

А теперь ответ: КАЛОРИЙНОСТЬ У ВСЕХ ВИДОВ МУКИ примерно одинаковая, так же как и у круп, а значит на твоё похудение будет играть роль не сколько вид, а сколько размер порции и количество мучного! И если ты сделаешь блинчики, добавив 3 ст.л. рисовой муки или добавив 3 си.л. обычной муки - калорийность не изменится!

Поэтому не парься и не заморачивайся, моя методика, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, как я ни раз говорила - это комфортное похудение, а не пп головного мозга! Чтобы худеть, не обязательно бежать и покупать все виды полезной муки, нет! Важна лишь мера и размер!)

Да, другие виды муки немножко более полезны, нежели обычная белая и манка, там больше питательных элементов, магния, железа, клетчатки и тд., но ОТНОСИТЕЛЬНО похудения это роли не сыграет, и если у тебя НЕТ ЛИШНИХ СРЕДСТВ - не заморачивайся!

А как пошла мания ПП ГОЛОВНОГО МОЗГА - маркетологи этим воспользовались и гнут цены на эту муку огого как!



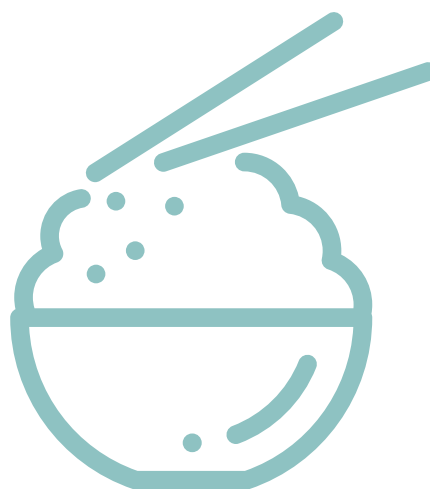
## 2. Про РИС И МАКАРОНЫ: ответ такой же!

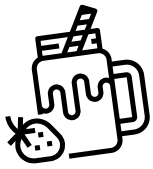
Да, лучше стараться покупать бурый/красный рис и макароны ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ, так как в них больше питательных веществ и клетчатки, они больше пользы несут организму, но...относительно калорий они одинаковы и на похудение критичной роли не несут!

## 3. Про овсянку долгой варки и 5-минутку.

(Не путать со сладкими кашками за 5 минут, их я не признаю! Там один сахар и их точно брать не нужно)

Вот овсянку долгой варки я все таки советую брать (15-20 мин), она реально вкусней, там больше клетчатки, она гораздо дольше усваивается и несет организму чувство сытости дольше, нежели 5-минутка. Она уже почти готова к перевариванию и после нее аппетит придет быстрее! Выбор ваш, по калориям они одинаковы)





## ДНИ ЛЁГКОСТИ - МОЯ СХЕМА!

Я против ВСЕХ ДИЕТ, худеем мы без них и все девочки это прекрасно знают, но этот день, строго **ОДИН ДЕНЬ** в неделю - я одобряю. Это организму никак не навредит, иногда такие дни устраивать даже **ПОЛЕЗНО!**

### И это ДЕНЬ ЛЁГКОСТИ!

Как делать?

- Выбираем 1 день на неделе более загруженный, в нынешней ситуации просто максимально загружаем себя делами по дому: разбор вещей/шкафа/погладить/постирать и тд, тогда пройдет незаметно
- В этот день не делаем интенсивные тренировки и пробежки

Запомни: **ДЕНЬ ЛЕГКОСТИ - ЭТО НЕ ДЕНЬ ГОЛОДА:**

Мы будем есть! Собрала для тебя свою личную подборку вариантов этого дня, делим это на 3-4-5 приёмов за день!



Выбирай один из вариантов:

- 500-800 гр кефира, можно добавить корицу и 2 фрукта:(2 мал яблока или 1 большое/2 киви/1 грейпфрут/2-3 мандарина/1 банан/2 груши/300 гр ягод
- ряженка + также фрукты или детская пюрешка без сахара
- три натуральных белых йогурта в течении дня + 2 фрукта/овощи
- салат (метёлка ИЛИ капуста белокачанная+зелень+огурцы+ например, зеленое яблоко или сельдерей+перчик) заправляем оливковым маслом и едим в течении дня 4 приема по 250 грамм где то
- 4 смузи из овощей/фруктов, можно добавить к основе соевое/овсяное/обычное молоко, немного ряженки или кефира
- МОЯ НЕДАВНЯЯ НАХОДКА - чипсы нори из морской капусты, оч вкусно прикусывать с огурчиками и салатными листьями + кефир/ греческий йогурт.

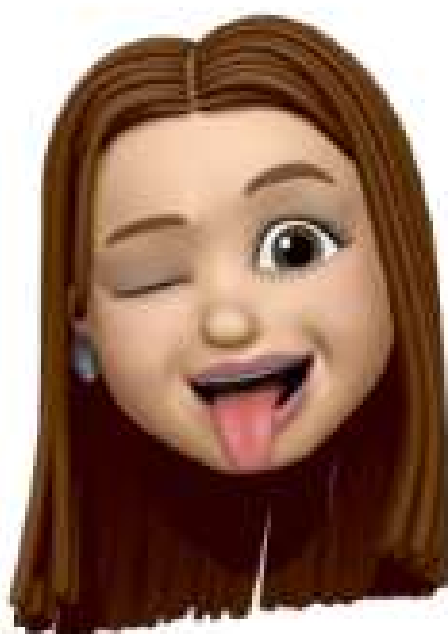
Можно миксовать разные приемы (например на завтрак фрукт/ на ужин салат, днем творожок, выбирай, что больше нравится тебе! Какой-то приём можно заменить на кофе/чай с молоком)



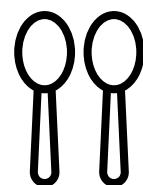


**НО ЭТО ТОЛЬКО ПОЖЕЛАНИЮ И СО 2 недели твоего похудения: выбери ОДИН ДЕНЬ И я тоже в сториз это буду проводить со след недели, можешь присоединяться ко мре и устраивать МАССОВО ДЕНЬ ЛЁГКОСТИ вместе со мной и подписчиками!**

**Но если ты морально не готова и понимаешь, что это только тебя спровоцирует на зажор - тогда и не нужно, продолжай питаться по моей схеме и у тебя не хуже получится похудеть!**



## ТЕХНИКА 2 ЛОЖЕЧЕК



А сейчас я поделюсь с тобой моей секретной техникой!

Бывает, когда вокруг столько запрещенки и хочется всё попробовать, особенно ВООН ТОТ ТОРТ ааа мечта, но уже ночь/или ты худеешь и не хочешь себе сейчас это позволить/ или уже сыта, но так хочется попробовать!

На этот случай у меня есть моя техника - 2 кусок или 2 ч.л. Ровно столько достаточно чтобы понять вкус и остаться довольной! И даже если глубокая ночь, а ты кондитер и мечтаешь попробовать своё новое творение - не бойся, достаточно 1-2 кусок/чайных ложечек и ВСЁ ПОЙМЕШЬ!

Именно столько я разрешаю девочкам в любой момент попробовать того, что они так сильно захотят!

И это никак не повредит твоей фигурке



## ОТ КАКИХ ТРЕНИРОВОК РЕАЛЬНО ХУДЕЮТ?

Здесь не будет секретных тренировок, от которых уйдет именно живот/бока/ляхи/спина/грудь. Потому что ИХ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Это всё уйдет ОТ нашего ПИТАНИЯ, а не от тренировок, запомнила? 90% похудения зависит от питания и его я тебе дала! А уже 10-15% от спорта.

Так вот от каких же тренировок реально будет результат?

А от тех - которые в кайф, которые приносят тебе удовольствие!

Это может быть любая физ. активность( танцы/бег/ходьба/зал/плавание/растяжка и тд.) - выбери ТОЛЬКО ТО, что любишь ты!

Здесь также, как и в питании, моя методика основана НА МАКСИМАЛЬНОМ КОМФОРТЕ И здесь ты также выбираешь только то, что в кайф!

Ни в коем случае не вздумай себя насилловать СПОРТЗАЛОМ и бёрпи, если тебе это вообще не по душе!

Я за здоровую умеренную физ. активность. Скажу по себе - я ненавижу бег, ненавижу зал и гантели, **НЕНАВИЖУ СИЛОВЫЕ!**

А вот пешие прогулки я люблю, поэтому ниже я подарю тебе трекер на 10.тыс шагов в день, будет круто, если ты тоже любишь ходьбу и будешь его заполнять!

А бег с лишним весом я крайне не рекомендую девушкам! Нагрузка на грудь и суставы.

А вот эти 2 упражнения **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

Я советую тебе ввести **ЕЖЕДНЕВНО ВАКУУМ И ПЛАНКУ НА 1 мин.**

Очень прошу посмотреть именно техники правильного выполнения и противопоказания на ютубе с объяснением именно **ФИТНЕС-инструкторов!**

**ЭТИ ТРЕКЕРЫ** будут тебя ждать в самом конце методички в разделе **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПОСЛАНИЕ В ПУТЬ

Ну вот и всё, Солнышко!

Так просто и вкусно можно худеть по моей методике и я гарантирую тебе, что спустя 4 недели перед тобой в зеркале будет стоять **НОВАЯ ОХУДЕННАЯ ТЫ!**

Я верю в тебя 🙏

У тебя все получится 🙏

Жду **НОВУЮ ТЕБЯ** с твоим новым телом и с отчетом на \_\_\_\_\_ странице @ri\_fit  
[https://instagram.com/ri\\_fit?igshid=nmre9dt3y2sf](https://instagram.com/ri_fit?igshid=nmre9dt3y2sf)

Удачи и до встречи, твоя Ри ❤️

Оберег от зажоров и потолстения!

И помни-в инстаграмме я постоянно делюсь новыми секретными фишками похудения-не пропусти 🙏

- Красотка- помни **ГЛАВНОЕ**, мы все индивидуальны, все начинают худеть с разного веса и соответственно вес уходит у всех по разному!  
Не ориентируйся на других, любой отвес- это уже результат! И ты проделываешь огромную работу над собой.

