

Гайд о здоровом питании

Лиза Миллер



Начало



Привет, самый лучший человек в мире. Да, да я обращаюсь именно к тебе! Ты читаешь этот гайд, потому что у тебя есть цель – изменить себя, свое питание, мышление и полностью жизнь вокруг себя. Ты осознаешь, что именно Ты несешь ответственность за всё, что происходит с тобой. Поехали?

Цитату, которую ты прочитаешь сейчас, сделай своим девизом:

**Ты всегда должна быть ЗАВТРА лучше,
чем СЕГОДНЯ**



Хочу тебе сказать очень важную вещь. В моих силах лишь, дать тебе рекомендации, которым следую сама, изложить мысли, которые присутствуют в моей голове, рассказать о своей точке зрения, касаясь своего тела и здоровой жизни. НО, я не смогу тебя заставить делать так же, знаешь почему? Потому что это твоя жизнь и твой выбор, только ты можешь принять решение в каком теле тебе жить. Я хочу, чтобы ты понимала, что твой путь от точки А до точки Б состоит лишь из 25% тренировок, остальные 75% занимает питание. Нет, это не гречка и сухая курица 24/7, правильное питание — оно очень разнообразно. И сегодня ты это поймешь. Ты — то, что ты ешь. Я думаю, ты знаешь, как реагирует организм на вредные продукты, ему становится тяжело, он сразу дает реакцию в виде воспалительных процессов, которые в свою очередь проявляются на твоём лице и теле. Оно тебе надо? Лучше радуй его полезными продуктами, он скажет тебе большое спасибо.



Ну что, начнём твои изменения прямо сейчас?



1 Первым делом, ты постарайся в корне изменить подход к продуктам и в целом к приготовлению еды. И по заботись о своём здоровье, и здоровье своих близких. На секундочку вспомни, как ты готовишь зажарку для супа... Помнишь сколько там жира от масла? Представь, что это всё потом оказывается в твоём желудке. Так вот. Такого быть не должно. Проведем ревизию твоего холодильника и кухонных шкафов!

Сейчас ты внимательно изучишь перечень продуктов, которые **категорически ты не должна больше впускать в свой дом:**

- ⊗ различные соусы, майонез;
- ⊗ рафинированное масла;
- ⊗ сахар, сахарозаменитель;
- ⊗ полуфабрикаты;
- ⊗ белый хлеб;
- ⊗ макаронные изделия быстрого приготовления;
- ⊗ консервы;
- ⊗ алкоголь;
- ⊗ вредные сладости (о полезных расскажу позже);
- ⊗ колбасы (о них тоже расскажу подробнее);
- ⊗ маргарин;
- ⊗ различные снеки;
- ⊗ выпечка;
- ⊗ газированные напитки;



2 Теперь расскажу о полезных продуктах, которые нужно употреблять. Сначала поговорим об основных продуктах белка/жирах/углеводах:


Белки:

- ✓ мясо нежирных сортов (филе курицы, индейки, кролика, а также говядина и телятина)
- ✓ морепродукты и рыба;
- ✓ яйца, творог.

Жиры:

- ✓ орехи (можно все виды, но главное не обжаренные!);
- ✓ авокадо;
- ✓ масла НЕ рафинированные (кунжутное, льняное, оливковое, кокосовое, рыбий жир);
- ✓ сыр;
- ✓ сливочное масло (в небольшом количестве).

Углеводы:

- ✓ чечевица, горох, фасоль, бобы, нут;
- ✓ рис бурый (красный, черный, не шлифованный)
- ✓ овес, гречневая крупа;
- ✓ макароны из твердых сортов пшеницы;
- ✓ картофель, но печеный; 
- ✓ зеленый горох и кукуруза.

Отдельно поговорим о фруктах и овощах!

Фрукты

Сейчас скажу наверно очень шокирующую тебя вещь, но нельзя есть все фрукты и всегда, когда захочется. Как думаешь, почему? Правильно. Потому что фрукты содержат очень много сахара, особенно такие как: дыня, манго, виноград, что бы ты понимала в 12 ягодках винограда, содержится примерно 3 чайных ложки сахара, так же и в одном банане. Фрукты есть можно и нужно, но желательно в первой половине дня и не вёдрами, а какой-нибудь один фрукт или по половинке двух разных. Думаю, ты меня услышала. Ты молодец, я уверена ты учтёшь все мои рекомендации. Двигаемся дальше.

Овощи

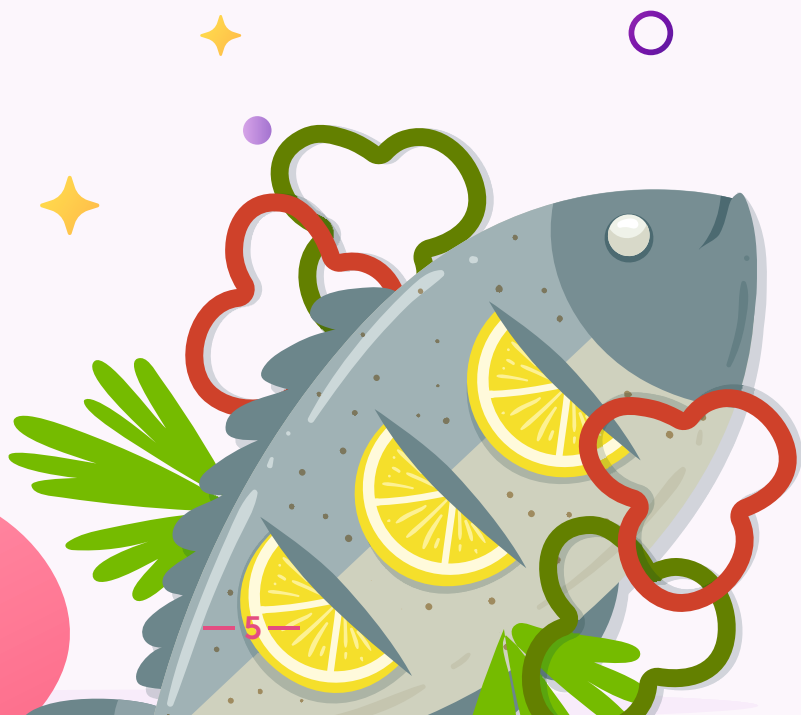
Здесь будет очень коротко, но важно. Можно кушать все овощи! Да, да, нужно употреблять как можно больше овощей. Отдельно хочу добавить про картофель, не забудь, только печенный, и только в первой половине дня.

Совет

Если вдруг хочется согрешить и съесть вредного, особенно на ночь, съешь салатик... Съела и все равно осталась голодная? Нарезь еще один.

Немного отвлечёмся от еды

Давай ты представишь один день из своей жизни, когда ты уже достигла своей цели, сбросила лишние килограммы, стала уверенней в себе, твой организм очистился от вредной пищи, теперь он здоров. Ты выглядишь потрясающе...Твоя жизнь изменилась, вот прямо случился поворот на 360 градусов, знаешь почему? Я тебе расскажу. Вольно не вольно, когда ты становишься другой, вокруг тебя всё меняется, абсолютно все. Отношение тебя к себе самой, становится лучше, ты начинаешь ценить себя больше, свой организм, начинаешь контролировать то, чем ты питаешься. Окружающие, близкие и родные люди смотрят на тебя по-другому, восхищаются тобой, потому что ты стала женственной, изящней, привлекательней. Тебе не хочется бежать в магазин и покупать чипсы с колбой, потому что ты знаешь, что тебе будет плохо... Теперь ты понимаешь, что вместо этого, ты лучше съешь салат с рыбой и будешь счастлива.



Продолжим, теперь поговорим о нашем любимом, о сладком

Я задам тебе вопрос: Неужели твой организм, твои мысли и желания сильнее, чем ты? Разве не ты должна управлять ими?

Теперь ты хорошо подумай и ответь на него сама себе...

Да, чёрт побери, все мы любим сладкое, и я не исключение, только разница между некоторыми людьми в том, что одни могут себя контролировать, а другие поддаются срывам и потом плачут, и винят вселенную в своей же полноте. Странно да? Смотри, мы сейчас рассмотрим с тобой одну ситуацию, и я скажу, как тебе вести себя в таких случаях.

Ситуация:

Тебе безумно хочется сладкого, вот прямо готова съесть тонну конфет, круасанов и т.д. Такое случается каждый день почти, я уверена. Ты смотришь на всю эту прелесть и у тебя есть два выхода:

⊗ Либо ты съешь все эти конфеты, булочки, по итогу будешь жалеть и ненавидеть себя за это, захочешь наказать себя и сесть на строгую диету (что категорически запрещаю делать)... И самое смешное, будешь говорить: «Зачем я это сделала?! Почему я опять не смогла удержаться?»

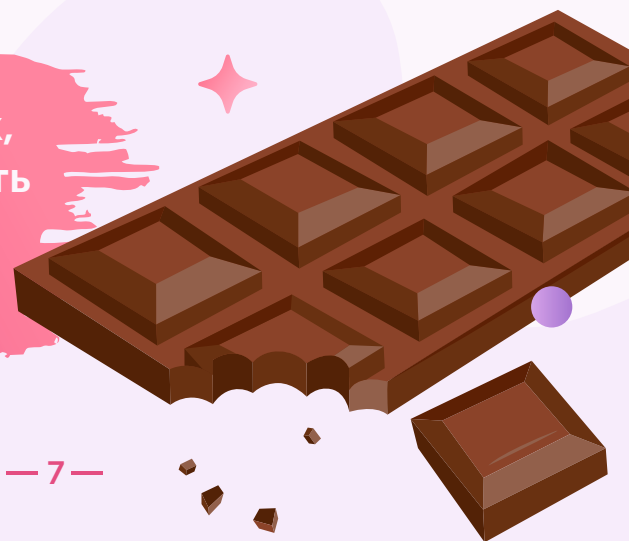
✓ Либо, ты разумно подумаешь: «Если я съем сейчас эту шоколадку, что я получу? Лишь удовлетворю свою потребность и все? А изменится ли моя жизнь, если я не съем её сейчас, а отложу и съем утром? Конечно же нет.» И здесь ты делаешь правильный выбор, ты говоришь себе, что съешь сладость утром, а сейчас сделаешь полезный перекус.

По итогу, ты сначала будешь расстроена тем, что ты не съела эту шоколадку (конфетку), но по факту ты будешь гордиться собой, что ты не как «ВСЕ», а что ты смогла побороть себя. Я уверяю тебя. Вот проверишь и посмотришь. Я не за строгое похудение, которое длится всего неделю, а потом появляются срывы, и ты просто бросаешь всё начатое и уходишь в зажор. НЕТ. Я за правильное питание, которое доставляет удовольствие, приносит пользу и в процессе которого, ты чувствуешь максимальный комфорт. Я хочу, чтобы это был твой образ жизни.

Я тебе напишу список сладостей, который ты можешь добавлять в свой рацион, но не большими порциями и лишь тогда, когда сильно хочется.

- ✓ натуральная пастила без сахара;
- ✓ продукция Quest Bar;
- ✓ чипсы фруктовые;
- ✓ хлебцы Dr. Korner (1-2 в качестве перекуса);
- ✓ горький шоколад.

«Есть один человек,
который может быть
лучше тебя
— это ты сама.»



Я дам тебе больше!

Знаешь что? Я хочу дать тебе немного больше, чем просто этот гайд. Ты встала на правильный путь и тебе нужен некий помощник, я хочу подарить тебе его.

Здесь будет ссылка, который ты сможешь пользоваться. Перейдя по ней, нужно зарегистрироваться и внести свои данные. Исходя из твоей индивидуальности, веса, роста, активности и твоих целей, программа сделает расчёт приема пищи по граммам, представляешь как удобно? Не нужно ничего считать самой, за тебя все будет сделано твоей задачей будет лишь приобрести весы.

Ты получишь меню на целых 10 дней! Могу сказать сразу, у тебя будут непонятые ощущения, когда ты начнёшь кушать меньше, чем сейчас. Возможно даже иногда будет чувство голода, но не теряйся! Это временно, всего лишь будет происходить адаптация организма к новым условиям. Но потом, ты будешь чувствовать лёгкость в своём теле и наслаждение! Это я тебе гарантирую!

моё меню



просто нажми

На пути к успеху, всегда будут ошибки и трудности. Неудачи — это неотъемлемая часть достижения твоей цели. Если тебе слишком легко, значит ты сошла с правильной дороги.

Вода — основной источник жизни!

Ни в коем случае не пренебрегай им. Пей слегка тёплую воду и самое главное, маленькими глотками! Это важно! Для твоего удобства подарю тебе чек лист, где ты будешь формировать свою привычку и отмечать выпитую воду!

1 день 

2 день 

3 день 

4 день 

5 день 

6 день 

7 день 

8 день 

9 день 

10 день 

11 день 

12 день 

13 день 

14 день 

15 день 

16 день 

17 день 

18 день 

19 день 

20 день 

21 день 

22 день 

23 день 

24 день 

25 день 

26 день 

27 день 

28 день 

29 день 

30 день 

31 день 



250 мл

Средняя норма воды в день:
30/40 мл на 1 кг веса

И напоследок...

Вот и подошло наше с тобой общение к концу. Я безумно рада, что ты доверяешь мне. Главное, люби себя, тело — это твоей дом, в котором ты живёшь на протяжении всей жизни.

Удачи тебе во всем, самый лучший человек в мире!

Не забывай, правильное питание
— твой образ жизни.



— конец —