



**МАРАФОН
ПОХУДЕНИЯ**
с **@KRISSEI.DIARY**

ПОДАРИ СЕБЕ НОВОЕ
ТЕЛО ЗА 6 НЕДЕЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ



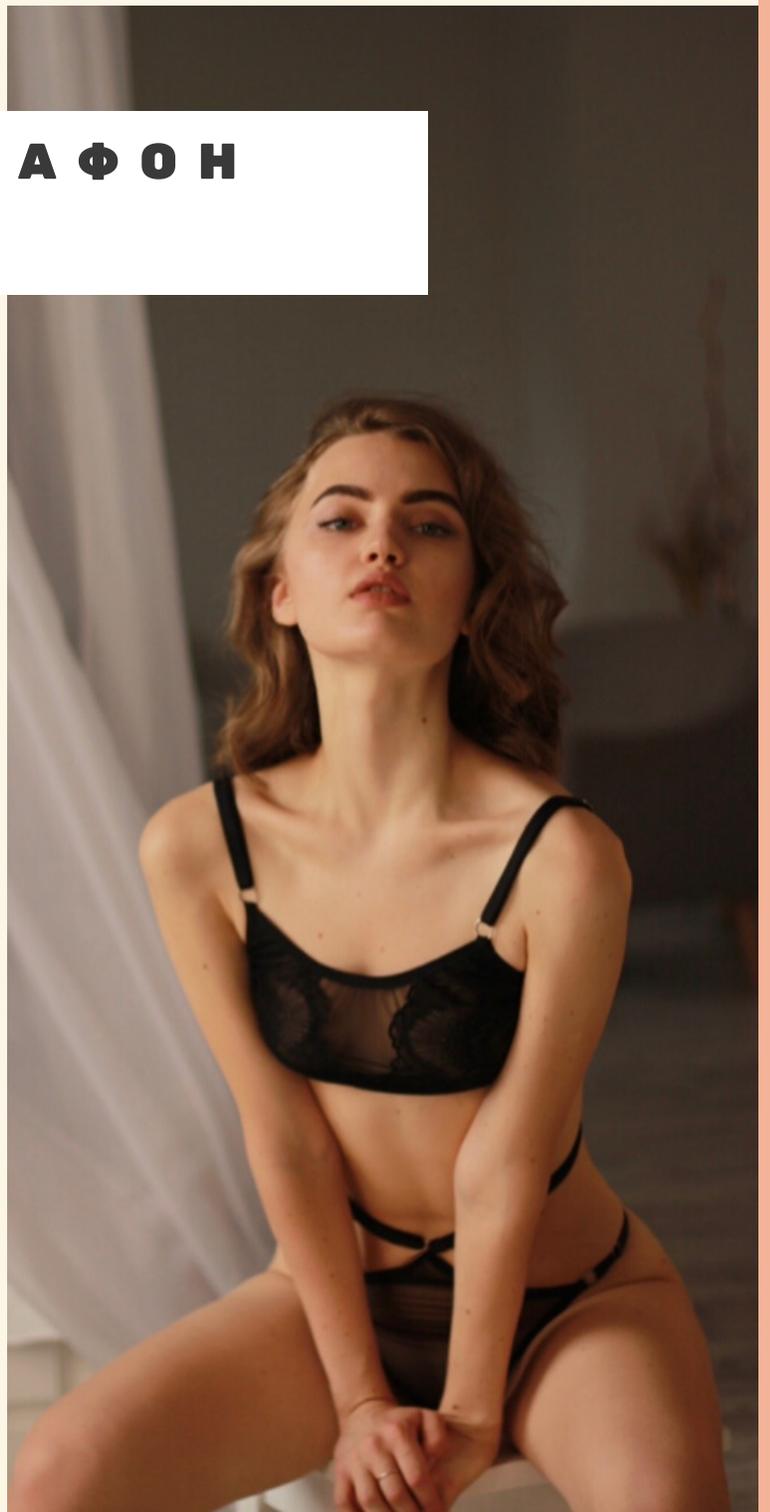
- ✓ СЛЕДУЙ ЭТОМУ ПРАВИЛУ И ПОХУДЕЕШЬ
- ✓ КАК ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЕДАТЬ
- ✓ КАК ПРАВИЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ ВКУСНЯШКИ В РАЦИОН И ХУДЕТЬ
- ✓ ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА
- ✓ 6 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ СПАСУТ ТЕБЯ ОТ ПЕРЕЕДАНИЙ
- ✓ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЗАСТАВИТЬ МЕТАБОЛИЗМ РАБОТАТЬ НА ТЕБЯ
- ✓ РАСЧЕТ НОРМЫ ВОДЫ
- ✓ КАК ХУДЕТЬ БЕЗ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ И КБЖУ
- ✓ 5 ОШИБОК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ХУДЕТЬ
- ✓ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ. ВИДЫ ДЕФИЦИТА
- ✓ РАСЧЕТ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ НА ДЕФИЦИТЕ
- ✓ САМЫЙ ВЕРНЫЙ РАСЧЕТ ДЕФИЦИТА НА ПРИМЕРЕ ПИТАНИЯ
- ✓ СЕКРЕТ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ПОХУДЕНИИ
- ✓ ГЛИКИМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС
- ✓ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
- ✓ ГИБКИЙ РАЦИОН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НА 6 НЕДЕЛЬ

ЧЕМ МОЙ МАРАФОН ОСОБЕННЫЙ?

Привет!

Хочу сказать тебе спасибо за доверие и за то, что ты выбрала мой марафон. Я рада, что именно я буду тем самым человеком, который заставит тебя раз и навсегда забыть о диетическом способе мышления.

Я раскрою тебе секреты того, как жить счастливо, в гармонии со своим телом и при этом теряя вес.



**МОЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ - СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ПОТЕРИ ВЕСА
ДЛЯ ТЕБЯ КАК МОЖНО ПРОСТЫМ, ДОСТИЖИМЫМ И
ТЕМ, ЧТО ПРИНЕСЕТ
ТЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.**



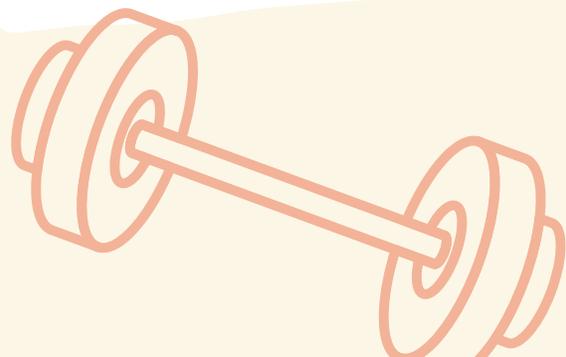
Проблемой большинства диет и разных программ питания является то, что тебе слишком сложно к ним адаптироваться.

Представь: ты покупаешь очередную программу, в которой от тебя хотят слишком много и слишком быстро. Ты сразу же должна втянуться в образ жизни, который не свойствен твоему организму вообще. **НО ТАК НЕЛЬЗЯ.** Ты ставишь себе нереальную цель: перевернуть свою жизнь, свои ценности, приоритеты и привычки за сутки.

«Завтра начну бегать по утрам, делать вакуум, буду пить воды в три раза больше, перестану есть фаст фуд, выброшу сладости». Знакомые установки, правда?

Но это не работает **НАСТОЛЬКО** быстро и просто!

ВСЕ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ В ТОМ, ЧТО ТЫ ДОЛЖНА УЗНАТЬ, ЧТО РАБОТАЕТ НА ТЕБЯ И ТВОЙ ОРГАНИЗМ и ввести новые привычки в свою жизнь НЕБОЛЬШИМИ ШАГАМИ!



Вот чем отличается эта программа от остальных: я научу тебя как постепенно изменить свои привычки таким образом, что ты не сможешь питаться по другому.

Я гарантирую, что ты станешь счастлива и научишься без лишних усилий контролировать свой вес и держать форму до конца жизни.

Не важно сколько тебе лет, какой у тебя вес и по какой причине он таким стал.

Ты здесь, а значит ты хочешь меняться.

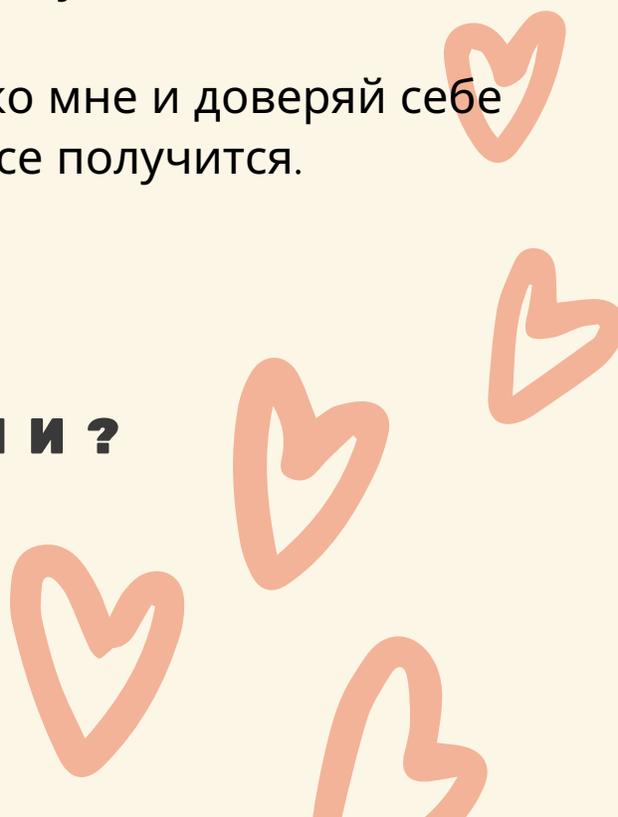
И ты это обязательно сделаешь.

А я тут для того, чтоб помочь в этом.

Пути назад нет: есть только ты, твоя мечта и твой гарантированный результат.

Просто прислушивайся ко мне и доверяй себе и своему телу. И у тебя все получится.

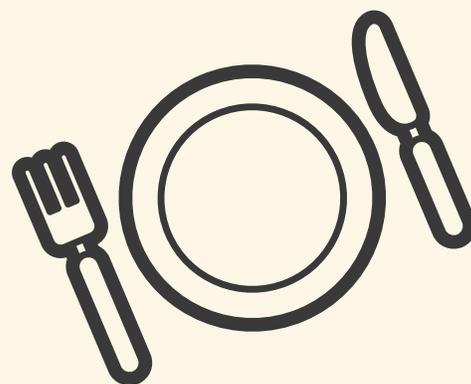
ПОГНАЛИ?



**ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ
РАЗ И НАВСЕГДА, ПРИ ЭТОМ
ЧУВСТВУЯ СЕБЯ КОМФОРТНО,
ТЫ ДОЛЖНА С КАЖДЫМ
ДНЕМ МЕНЯТЬ СВОИ
ПРИВЫЧКИ В ЛУЧШУЮ
СТОРОНУ, ДЕЛАЯ
ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР В ИХ
ПОЛЬЗУ.**

**ЖЕЛАНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ -
ВОТ ТОТ САМЫЙ СЕКРЕТ
УСПЕХА.**

СЛЕДУЙ ЭТОМУ ПРАВИЛУ И ТОЧНО ПОХУДЕЕШЬ



Для 99 людей из 100, проблема вообще не в калориях. А в том, что их организм, кроме калорий, НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТ.

Единственное, что может делать тело, получая лишние калории, которые он не может использовать - это откладывать их в жиры.

Чтоб похудеть, тебе не нужно следовать 100500 советам и рекомендациям для похудения, которые почти ни на что не влияют. Когда человек начинает худеть, его ОСНОВНАЯ и главная задача это следовать одному совету. ОДНОМУ.

Если ты хочешь похудеть, ты должна научиться разделять еду на ту, которая насыщает тебя надолго и на ту, которая насыщает ненадолго. Вот и все.

Значение имеет только насыщаемость от каждого продукта и блюда для конкретного человека, в данном случае - тебя.

КАК НАКОНЕЦ - ТО ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЕДАТЬ?

Почему люди годами худеют, все вроде бы знают, как похудеть, но 90% так и остаются в прежнем весе, а иногда видят даже плюс на весах?

Пример: человек убежден, что дело только в калориях и считает, что рацион может состоять из шлака. «Лишь бы был дефицит». Человек съел гамбургер/пирожное/любую другую несытную еду. И что же происходит через час? Человек снова хочет есть.

Терпеть голод - глупо и невыносимо, поэтому человек ест. И, как правило, это снова что-то несытное. Например, чай с печеньем. А потом еще раз, и еще, и еще. В результате человек получает огромное количество ккал.

Но ведь человек мог поесть ОДИН раз, сытно, сэкономив при этом очень много калорий. А в итоге человек ест 3-4 раза и все-равно голодный.

Но еще хуже, когда человек умышленно терпит голод, не ест ничего, а потом срывается на весь холодильник, поглощая за один вечер свою недельную калорийность.

Не подумай, что я сейчас говорю о вреде калорий, нет! Дело в том, что человек не получил с этими калориями НИЧЕГО полезного: ни достаточного количества белка, ни клетчатки, ни полезных жиров, ни медленных углеводов.

Человек просто напихал в себя большое количество энергии (калорий), с которым организм не сможет сделать ничего, кроме как отложить в жир.

Если ты ешь «пустую» пищу (даже если соблюдаешь дефицит!) - тело будет откладывать ее в жир, потому что другие реакции организма ему будет делать не из чего.

ВЫВОД: пища должна тебя насыщать. И не на час, а на 3-4 часа. Или тебе придется сидеть голодной. Но разве голодать - это будет комфортным похудением? Это будет издевательство над организмом, на которое ты не заслуживаешь.

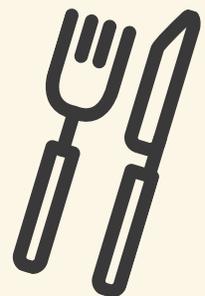
Пища, которая нас насыщает, содержит много витаминов, микроэлементов и других питательных веществ, которые твой организм сможет использовать по назначению! Сравни овсянку и конфеты. В овсянке очень много питательных веществ, поэтому она идет на пользу твоему организму.



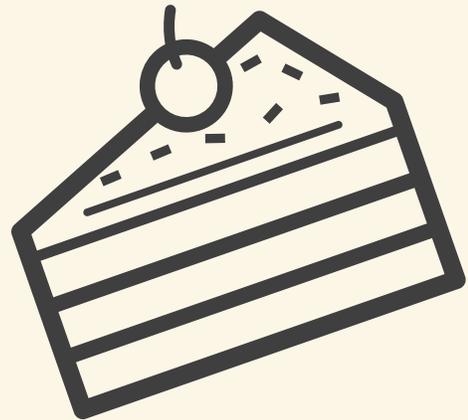
Пока ты не поймешь эту логику, тебе будет РАНО применять какие-либо другие советы по диетологии. Но как только ты эту логику поймешь и начнешь применять - тебе не понадобятся другие принципы, потому что ты и так будешь худеть.

Потому что без лишних усилий

- калорийность снижается
- питательная ценность пищи повышается
- пропадает голод.



ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО ПОСЛЕ ЕДЫ?



«Обычная» полезная еда не сразу начинает всасываться в кровь. Это простая биохимия. Потому что она не сразу наполняет тебя питательными веществами, поэтому ты не сразу чувствуешь себя сытой. Для этого нужно хотя бы минут 20!

Но люди обычно не ждут этого времени и сразу же напихивают себя продуктами, в которых много пустых калорий (типа печенья, конфет, булочек), которые усваиваются уже через пять минут.

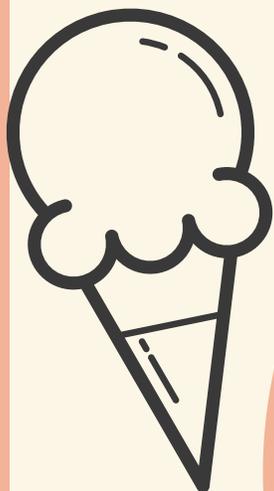
И что же происходит: человеку нужно подождать 20 минут, но он не терпит, потому что хочет быть сытым через пять.

Получается, ради экономии этих 15 минут, человек напихивает свой организм калориями, которые его организм никак не сможет использовать, кроме как отправить в жир.

КАК ПРАВИЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ ВКУСНЯШКИ В РАЦИОН И ХУДЕТЬ

Оставляй сладости на перекус. Не заменяй сладостями основной прием пищи, потому что ты не получишь нужных нутриентов: сладости быстро переварятся и ты будешь голодная.

В следствии чего могут произойти переедания. Как я уже и говорила, переедания приохотит только из-за недостатка полноценной еды в рационе!



Оптимальная норма
«чистого сахара» в день
при похудении - 15-20г.
Оптимальная норма
сахара при поддержании
веса (без вреда для
здоровья) - до 30г.

В количество этого сахара не входят фрукты! Этот показатель относится только к чистому сахару: газировкам, сладостям, выпечке, добавленному сахару в напитки и тд.

Очень легко узнать без весов, сколько сахара ты съела: почти на каждой упаковке сладостей в графе кбжу есть указание того, сколько сахара идет на 100 г продукта. Даже если этого указания нет, то не сложно догадаться, сколько сахара в том или ином продукте.

Например: на 100г молочной шоколадки «Милка» - 54 углевода. Сахар отдельно на упаковке не указан, но мы можем предположить, что там около 52 г сахара. Шоколадка поделена производителем на пять полосок, а значит в каждой около 10 г сахара. Как итог: в день ты без зазрения совести можешь съесть 1-2 полоски и быть уверенной в том, что ты соблюдаешь дефицит.

Примечание: в рационе, который я составила для тебя, УЖЕ включены твои любимые вкусняшки, но не каждый день. В рационе раз в несколько дней есть сладости на 200-300 ккал, соответственно, там около 20-30 г сахара. Ты можешь на свое усмотрение съесть либо одну вкусняшку на 200-300 ккал в несколько дней, либо разделить эти 300 ккал на несколько дней. Все зависит от твоих желаний, предпочтений и потребностей.

ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА



Лишний вес - это проблема совсем не недостатка информации, а именно недостаточной осознанности в питании.

Как показала практика, 90% знают, что им нужно делать и что нужно есть для того, чтоб обрести тело мечты. Но самая большая проблема в том, что они этого не делают!

Для большинства людей приём пищи - это механизм. Они едят, не прислушиваясь к желаниям своего организма.

Вот в чём заключается неосознанность:

Люди не знают, что они едят

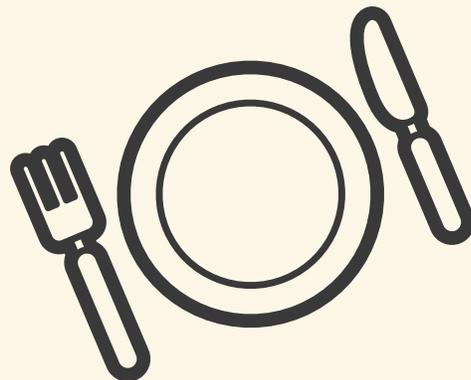
Люди не знают, сколько они едят

Люди не осознают, когда они едят

Люди не осознают, зачем они едят.



6 ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ СПАСУТ ТЕБЯ ОТ ПЕРЕЕДАНИЙ:



1

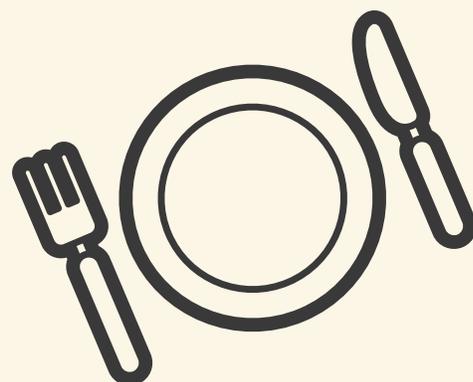
Планируй приемы пищи. Как взрослый и самостоятельный человек будь ответственна за своё питание. «У меня нет времени», «У меня нет денег», «Я не умею готовить», «Я слишком занята, у меня нет времени есть» - отговорки.

2

Во время приёма пищи будь максимально сосредоточена на удовольствии, которое приносит еда. Наслаждайся её текстурой, ароматом, ощущай вкус. Никогда не ешь, когда уже не хочется, даже если заплатила за еду. Уважай своё тело и не относись к желудку как к помойке.

3

Не ешь во время просмотра телевизора. Не ешь за компанию. Не ешь во время плохих эмоций. Не ешь в компании неприятных людей.



4

Не злоупотребляй гранолой, диетическими батончиками и вообще любыми продуктами для худеющих. В них мало пользы для организма: они являются всего лишь менее «вредными» альтернативами привычным вкусняшкам. То же относится и к меду и сухофруктам: у них такой же гликемический индекс как у сахара. Поэтому «натуральные сладости» - не очень хорошая альтернатива сахару.

5

Ни в коем случае не вини себя за еду и не голодай.

6

Наблюдай за своими ощущениями во время приема пищи, и после приема пищи. Фиксируй изменения, которые происходят в твоём теле. Твое тело заслуживает только на удовольствие и на комфорт.

САМЫЙ ПРОСТО СПОСОБ ЗАСТАВИТЬ МЕТАБОЛИЗМ РАБОТАТЬ НА ТЕБЯ



Существует один магический способ, который поможет тебе в достижении результата.

Многие пренебрегают этим советом, так как он может звучать как клише. Но отрицать эффективность данной рекомендации - глупо и нелепо.

Давай же разберемся, КАК вода напрямую действует на самочувствие, работу организма и чувство голода.

Грелин - гормон голода, который контролирует нашу тягу к еде и он отвечает за все наши ощущения во время приёма пищи. Он даёт сигнал, когда же нам стоит пойти поесть. И говорит нам, когда стоит остановиться чтоб не съесть лишнего. Употребление достаточного количества воды помогает регулировать работу этого гормона. Чаще всего люди, которые не употребляют нужное количество воды, путают жажду и голода, в следствии чего переедают и употребляют намного большее количество ккал, чем им действительно нужно

«2-3 литра воды в день» звучит устрашающее только перед тем, как начать это делать.

Обезвоживание может серьезно повредить здоровью человека.

Если у тебя есть такие проблемы как головная боль, быстрая утомляемость, слабость, сонливость и даже ДЕПРЕССИЯ - наверняка ты не пьешь достаточное количество воды. Кроме того, не существует косметических средств, которые бы действовали на кожу лучше, чем это делает простое соблюдение водного баланса.

НО: категорически запрещено «забивать» желудок жидкостью, когда тебе хочется есть! Поддержание нормального водного баланса и неуместное издевательство над собой - два категорически разных понятия и не нужно их путать.

Так же категорически запрещено «пихать» в себя воду насильно. Увеличивай количество употребляемой воды постепенно, пока организм сам не дойдет до своей «нормы» и не начнет просить больше воды. Для этого каждые 3-4 дня повышай количество воды на 200 мл.

Как ввести в жизнь привычку пить больше:

- Выпивай 1-2 стакана воды после пробуждения, таким образом твой организм начнет просыпаться.
- Выпивай по стакану воды за 20-30 минут до каждого приема пищи, это улучшит твоё пищеварение.
- Всегда держи на расстоянии вытянутой руки шейкер или красивую бутылку воды, с которой тебе действительно захочется пить.

**Твой вес x 30 мл =
твоя минимальная
норма
воды за день**

КАК ХУДЕТЬ БЕЗ ПОСТОЯННОГО ПОДСЧЕТА ККАЛ?



- Понижение калорийности продуктовой корзины. Следи за качеством продуктов, когда они лежат у тебя на тарелке. Следи за калорийностью этих продуктов в магазине! Посмотри, сколько ккал содержат продукты в твоей типичной продуктовой корзине и поищи альтернативы, которые имеют меньшую калорийность.

- Ровно половину каждого твоего приема пищи должны занимать овощи или фрукты. Человек должен съесть в день около 300-500г сезонных овощей и 100-300г фруктов. Во-первых, твоя кожа скажет тебе огромное спасибо за это. Во-вторых, твой желудочно-кишечный тракт так же будет работать на 5 из 5. Ты забудешь о проблемах с пищеварением. Так же в овощах и фруктах много клетчатки и воды, что поможет тебе не переесть и не чувствовать голод дольше.

■ Питайся качественной сбалансированной едой на регулярной основе.

Такие продукты как крупы, нежирные сорта рыбы, мяса, яйца, творог имеют достаточно низкую энергетическую ценность, но дают чувство сытости надолго.

■ Между ужином и завтраком не должно пройти меньше, чем 12-13 часов, если ты хочешь не иметь проблем с пищеварением и хочешь, чтоб живот был плоским. (Обрати внимание на последовательность: между УЖИНОМ и ЗАВТРАКОМ, а не наоборот). Если ты поужинала в 20:00, то завтрак должен быть не раньше 09:00.

■ Питайся примерно в одно и то же время, примерно одинаковыми порциями и продуктами из одной категории.

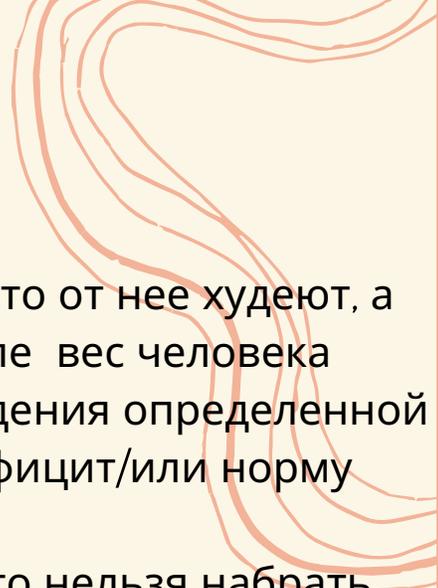
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ХУДЕТЬ

1

Пропуск основного приема пищи (завтрак/обед/ужин). Да, нельзя есть без желания, но иногда пропуск приема пищи влечет за собой переедания. Голод умеет свойство накапливаться и очень сильно! Нужно выстраивать свой график таким образом, чтоб у тебя всегда было время купить/пойти поесть.

2

Пробовать еду по время готовки, постоянно откусывать что-то, угощаться, перекусывать. Многие часто даже не замечают за собой такую вредную привычку как неосознанное кусочничество. Такие «невинные перекусы» обычно добавляют 300-500 ккал ко всему питанию за день. Если ты будешь есть только во время «официальных» приемов пищи и «официальных» перекусов - твой живот всегда будет оставаться плоским в течение дня и тебе не придется переживать за то, что ты перебрала калории за день.



3

Не знать меру в правильных продуктах.

Существует миф, что "если еда здоровая-то от нее худеют, а если вредная-толстеют". Но на самом деле вес человека зависит только от долгосрочного соблюдения определенной калорийности (питания на профицит/дефицит/или норму ккал)

Здоровый продукт - не значит, что от него нельзя набрать вес. Поэтому нужно следить за количеством таких продуктов как масла, орехи, авокадо, сыр, черный шоколад.

4

Переедать низкокалорийными продуктами.

Нельзя обманывать свой желудок, забивая его исключительно низкокалорийной едой, когда он требует полноценного приема! Даже если у тебя присутствует в рационе достаточное количество пищи (по весу) - ты все равно будешь чувствовать голод, если ты не будешь добирать нужное количество калорий. Из этого «вытекает» следующий пункт.

5

Слишком большой дефицит ккал.

Риск переедания и срывов на еду взлетает до небес, если твой дефицит калорий будет слишком большим. Слишком большой дефицит калорий не ускоряет процесс похудения, а только мешает ему! Так как провоцирует нездоровую тягу к еде, вызывает сонливость или бессонницу, и заставляет чувствовать тебя в целом ужасно. Если дефицит калорий слишком большой - ты не сможешь держать его долго.



ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Дефицит калорий - основной фактор снижения процента жира в организме (то есть основной фактор, от которого зависит похудение).

Стабильным дефицитом калорийности, позволяющим использовать жировую ткань без замедления метаболизма (обмена веществ) считается 10-15% от общей калорийности.

Дефицит 20-30% от общей калорийности - достаточно большой дефицит, который стоит применять только людям, у которых больше, чем 10кг лишнего жира.

Дефицит калорий больше, чем 30% от общей калорийности - не является безопасным похудением для людей, которые не болеют ожирением (диагноз должен ставить доктор).

Перед тем, как сделать дефицит калорийности, необходимо понять, какие виды дефицита существуют. Это позволит правильно худеть без нервов, откатов, и стресса для организма.

ВИДЫ ДЕФИЦИТА

Дефицит питания

Обычно является результатом изменения питания, из-за которых в кровь поступает недостаточное количество питательных элементов и нутриентов. Такой вид дефицита можно использовать как основной источник похудения (то есть использовать дефицит питания, без увеличения активности), но он будет являться достаточно сложным. Без увеличения активности процесс будет идти гораздо медленнее, а так же состояние тела будет намного хуже.

Увеличение активности

Позволяет увеличить расход энергии, что тоже ведет к дефициту калорийности, даже без изменений в питании. Такой вид дефицита можно использовать как основной источник похудения, но основная проблема такого подхода в том, что даже наивысшей физической активностью нельзя компенсировать плохое питание.

Комплексный дефицит

Дефицит, созданный с помощью дефицита питания и увеличения активности одновременно. Данный дефицит является самым выигрышным вариантом, так как позволяет худеть быстрее, при этом не урезая питание слишком сильно.

РАСЧЕТ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ

Самый правильный расчет калорийности питания осуществляется исключительно экспериментальным путем. Никакие формулы не дадут тебе точной цифры, на которой ты будешь худеть!

Нужно подбирать калорийность питания **ИНДИВИДУАЛЬНО** по результативности.

Твоя норма калорий может отличаться даже изо дня в день!

Вот какие факторы влияют на скорость твоего обмена веществ:

Дневная активность в течение дня

- Потребление кофеиноносителей
- Количество сна в сутках
- Наличие умственной активности
- Наличие запаса гликогена в мышцах и сахара в крови
-

РАСЧЕТ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ

Для создания идеального дефицита калорий без постоянных подсчетов калорий и во избежание метаболической адаптации организма к созданному дефициту, я рекомендую каждый день питаться на разное количество калорий.

Например:

День 1. Дефицит 20% калорийности

День 2. Дефицит 10% калорийности

День 3. Дефицит 30% калорийности

День 4. Дефицит 10% калорийности

День 5. Дефицит 10% калорийности

День 6. Дефицит 20% калорийности

День 7. Дефицит 30% калорийности

Данный пример является всего лишь примером того, каким образом нужно создавать дефицит для того, чтоб тебе был понятен принцип грамотной потери веса.

САМЫЙ ВЕРНЫЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ РАСЧЁТ ДЕФИЦИТА ПО ПИТАНИЮ

ШАГ 1

Рассчитать уровень своего базового метаболизма на данный момент.

Для этого несколько дней подряд (достаточно 2-3 дней своего «типичного» питания) записывай все, что ты ешь. Это и будет то количество калорий, на которое сейчас работает твой метаболизм. То есть это и будет твоя «норма», по которой нужно создать дефицит.

ШАГ 2

вычесть оптимальный процент для твоих целей (от 10 до 30% калорийности).

ШАГ 3

Разбить получившуюся калорийность на 4-6 приемов пищи (в зависимости от количества приемов пищи в тот или иной день).

АКТИВНОСТЬ



Первые несколько дней после начала похудения я рекомендую увеличить физическую активность в течение дня.

Когда твое тело приспособится к хорошему движению, то включи в жизнь спорт. Перед тем, как начать тренироваться, приучи себя наслаждаться движением и «разогрей» свое тело! И тогда тело само начнёт «требовать» физическую нагрузку потяжелее.

Спорт - это один из ключевых инструментов, который поможет достичь тело мечты. Спорт - это удовольствие. Спорт - это страсть. Спорт необходим всем нам, но нужно понять одну вещь: **НЕЛЬЗЯ ЗА ДЕНЬ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.**

Даже маленькие победы ведут за собой большие изменения. Помни это.



КАК ПОВЫСИТЬ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- Перестань ездить на лифте там, где есть лестница
- Замени поездку на транспорте на небольшие дистанции ходьбой (так же это может экономить твое время!)
- Раз в день устраивай прогулку на свежем воздухе по 30-50 минут
- Выбирай активный отдых в выходные

КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

1-2.000 шагов - очень низкая активность
3-4.000 шагов - низкая активность
5-6.000 шагов - средняя активность
7-8.000 шагов - очень хорошая активность
10-12.000 шагов - высокая активность
13-20.000 шагов - очень высокая активность
20.000+ шагов - завышенная активность



Чем выше твоя активность за день - тем больше калорий ты тратишь, почти ничего для этого не делая! Ходьба имеет очень интенсивный жиросжигающий эффект. Высокой активностью за день можно компенсировать даже отсутствие тренировок! Люди, которые привыкли много ходить в течение дня, меньше склонны к лишнему весу.

Рекомендуется чередовать между собой дни высокой активности, средней активности, низкой активности и очень высокой, чтоб организм не успевал привыкать к нагрузке.

Например:

1 день - 6.000 шагов

2 день - 12.000 шагов

3 день - 3.000 шагов

4 день - 12.000 шагов

5 день - 6.000 шагов

6 день - 10.000 шагов

7 день - 15.000 шагов



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС



Гликемический индекс — это показатель, определяющий изменение содержания глюкозы (сахара) в крови в ответ на употребление углеводных продуктов (к белкам и жирам гликемический индекс напрямую не имеет отношения).

Продукты с высоким гликемическим индексом обеспечивают быстрое повышение уровня сахара в крови, то есть насыщают на очень короткий период времени. Они легко перевариваются и усваиваются организмом.

Продукты с низким гликемическим индексом намного медленнее поднимают уровень сахара в крови, потому что углеводы, содержащиеся в этих продуктах, не сразу усваиваются. Напомню, что для похудения тебе можно и нужно включать сладости в рацион! Не бойся сахара и высокого гликемического индекса.

Но я не поленюсь повторить еще раз: для качественного похудения, без мучений, без голода и без перееданий, нужно чтоб большая часть рациона состояла из продуктов, которые медленно усваиваются организмом! Поэтому делай упор на них в свое питание и ранее перечисленные проблемы никогда тебя не коснутся.

НЕСКОЛЬКО ЛАЙФХАКОВ, КАК ПОНИЗИТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС БЛЮД



- 1** Чем больше в приеме пищи содержится клетчатки, тем ниже будет суммарный гликемический индекс. Поэтому чем больше овощей ты ешь - тем лучше для тебя.
- 2** Сырые овощи и фрукты имеют менее высокий гликемический индекс, чем те, которые подвергаются тепловой обработке.
- 3** Сочетание белков с углеводами снижает общий гликемический индекс. С одной стороны, белки замедляют всасывание сахаров в кровь, с другой стороны, само присутствие углеводов способствует наилучшей усвояемости белков. Поэтому сочетание рыба/мясо + крупа + овощи - самое удачно для похудения.
- 4** Добавление небольшого количества жира к углеводам увеличивает время их усвоения и тем самым снижает гликемический индекс. Поэтому не бойся несколько раз в день добавлять по столовой ложке растительного масла (оливкового, например) в крупы или овощи.

Для жиросжигания очень важно следить за уровнем поступления глюкозы в кровь, так как резкие скачки сахара негативно влияют на него. Для снижения веса **ОСНОВНЫМИ** «углеводными» продуктами питания должны быть продукты с GI не больше 60.

Чем медленнее углеводный продукт поднимает сахар в крови - тем дольше ты чувствуешь себя сытой.

0-30 - низкий GI
40-60 - средний GI
60-80 - высокий GI
80 и выше - очень высокий GI

**На следующей странице ты увидишь
гликемический индекс основных продуктов
питания**



<20

Зеленый перец, грибы, абсолютно вся капуста в любом виде: цветная, брюссельская, брокколи, спаржа, шпинат, лук, помидоры, листья салата, укроп, петрушка, смородина, орехи

20-30

Огурец, морковь сырая, чеснок, чечевица отварная, грейпфрут, нектарин, апельсин, груша, персик, абрикосы, земляника, ежевика, яблоки, малина, черешня

40-50

Овощное рагу, баклажанная икра, мандарины, хурма, манго, киви, клюква, гранат, голубика, черника, горошек, фасоль, цельнозерновой хлеб с отрубями

50-60

Овсянка долгой варки, паста из твердых сортов пшеницы, гречка, картофель, отруби, бурый и дикий рис, коричневый рис, пита (хлеб)

60-70

Рис белый, свекла, изюм, дыня, бананы, черный хлеб, ананас, булгур, кус-кус, консервированные овощи, мюсли, гранола

70-80

Белый рис, сахар, пельмени, мармелад, джем, сок, шоколад, сухарики, вафли, шоколадные батончики, крекеры

80-90

Хлеб белый, картофельное пюре, поп-корн, мороженное, пончики, мед, рисовая лапша, консервированные и сушеные фрукты, булочки, печенье, глюкоза

100

Арбуз, финики, бублики, пиво, песочное печенье, французский багет

и выше

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНА МАРАФОНА

— МОЖНО И НУЖНО МЕНЯТЬ ПРИЕМЫ ПИЩИ МЕСТАМИ, УБИРАТЬ ИЛИ ДОБАВЛЯТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ЖЕЛАНИЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

— МОЖНО И НУЖНО ЗАМЕНЯТЬ ПРОДУКТЫ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ. НО ПРОДУКТЫ ЗАМЕНЯТЬ НА ПРОДУКТЫ ИЗ ТОЙ ЖЕ КАТЕГОРИИ: ЯГОДЫ ЗАМЕНЯТЬ НА ЯГОДЫ, КРУПЫ НА КРУПЫ, БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ НА БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИРЫ НА ЖИРЫ И ТД.

— НЕ ЗАПИВАТЬ ПРИЕМ ПИЩИ КОРОВЬИМ МОЛОКОМ ИЛИ КОФЕ С СОДЕРЖАНИЕМ МОЛОКА! ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 40-50 МИНУТ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОКО. ДАННЫЙ СОВЕТ НЕ ОТНОСИТСЯ К РАСТИТЕЛЬНОМУ МОЛОКУ: РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО МОЖНО СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИЕМА.

■ НЕ МЕШАТЬ В ОДНОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ РАЗНЫЕ ВИДЫ ПРОДУКТОВ ИЗ ОДНОЙ КАТЕГОРИИ. НАПРИМЕР: НЕ МЕШАТЬ МЯСО С РЫБОЙ, КРУПЫ С ХЛЕБОМ, КАРТОФЕЛЬ С КРУПАМИ, А ТАК ЖЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ОВОЩАМИ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ЦИТРУСОВЫМИ.

ТАК ЖЕ ЗАПРЕЩЕНО МЕШАТЬ В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ ДВА РАЗНЫХ ВИДА МЯСА, ДВА РАЗНЫХ ВИДА КРУП, ДВА РАЗНЫХ ВИДА РЫБЫ.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КБЖУ НЕ БУДЕТ НИЧЕГО ПЛОХО, НО! МЕШАТЬ ДАННЫЕ ПРОДУКТЫ В ОДИН ПРИЕМ ПРОСТО НЕЭТИЧНО. ОНИ БУДУТ МЕШАТЬ УСВОЕНИЮ ДРУГ ДРУГА И ТЫ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО. ЖЕЛУДОК ПРОСТО НАПРОСТО НЕ БУДЕТ ВОСПРИНИМАТЬ ДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ.

■ ПИТАНИЕ ПРИ ПОХУДЕНИИ ДОЛЖНО БЫТЬ КОМФОРТНО И ПРИНОСИТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ. ДЛЯ ЭТОГО ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ВКУСНЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОДХОДЯЩИМ ИМЕННО ТВОИМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ! ТОЛЬКО В ТАКОМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ ПЕРЕЕДАТЬ И ЕСТЬ СО СКУКИ.

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри на след странице), йогурт 100 г, фрукт 100г

ПЕРЕКУС: 2 кусочка хлеба, 30 г сыра, помидор

ОБЕД: гречка 30-40 г, тушенная куриная грудка на сухой сковороде 90-120 г, тушенные баклажаны с морковью и помидорами 100-150г

ПЕРЕКУС: горсть ягод/фрукт 150-250г

УЖИН: глазунья из 2х яиц со специями, коричневый рис 30 г в сухом, салат из свежих овощей

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, 30 г сыра, фрукт 100-150 г

ПЕРЕКУС: банан 100-120 г

ОБЕД: 2 кусочка хлеба, омлет из 2х яиц со специями, салат из свежих овощей 100-150г, заправленный 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г, 1 ст.л. джем/меда по вкусу

УЖИН: тушенная куриная грудка на сухой сковороде 90-120 г, коричневый рис 30г в сухом, тушенные баклажаны с морковью и помидорами 100-150г

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: 2 кусочка хлеба, 30 г авокадо или 30 г сыра, 1 отварное яйцо

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: кус-кус 40-50 г в сухом, 1 отварное яйцо, салат из свежих овощей 100-150 г, заправленный 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г, 100 г ягод

УЖИН: тушенная куриная грудка на сухой сковороде 90-120 г, гречка 30 г в сухом, огурец 150-200 г

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: «ночная овсянка»(залитые на ночь молоком/кефиром овсяные хлопья 40-50г, половина банана, грецкие орехи 20-30г)

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г, куриная грудка обжаренная в специях на сухой сковороде 80-120 г, салат из помидора и огурца, ст. л. растительного масла

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%, яблоко

УЖИН: кус-кус 30г, 2 отварных яйца, салат из помидора, лука, листьев салата и огурца

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: творог 0 или 5% 100-150 г, банан 100-120 г, 2 хлебца

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: салат из огурца, лука, консервированного тунца 100-120 г, кус-куса 30-40 г в сухом, заправленный 1 ст.л. масла

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%

УЖИН: гречка 40-50 г в сухом, 2 отварных яйца, салат из свежих овощей

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, творог 0 или 5% 100-150 г

ПЕРЕКУС: 20-30 г орехов, фрукт 150-200 г

ОБЕД: гречка 40-50 г в сухом, 2 отварных яйца, салат из свежих овощей, заправленный 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: консервированный тунец 100-120 г, кус-кус 30 г в сухом, свежие овощи 100-150 г

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: творожная запеканка или сырники 200 г, ягоды 100 г

ПЕРЕКУС: 2 хлебца, сыр 30 г

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г, куриная грудка обжаренная в специях на сухой сковороде 80-120 г, салат из тертой белокочанной капусты с морковью, заправка: соль, лимонный сок, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: 20-30 г орехов, фрукт 150-200 г

УЖИН: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, тушеные баклажаны с морковью и помидорами 100-150г

ОВСЯНОБЛИН

Ингредиенты:

1 яйцо

Овсяные хлопья 30-40 г

Молоко (по вкусу) 1-2 ст.л.

Время приготовления: 7-10 минут



Шаг 1. В сухую овсянку добавляем 2 ст.л. воды или молока, перемешиваем.

Шаг 2. Вмешиваем в овсянку яйцо.

Шаг 3. Отправляем на разогретую сковороду (если антипригарная, то без масла. Если обычная, жарим на смазанной небольшим количеством масла).

Жарим на небольшом огне под крышкой с обеих сторон до готовности (примерно по 3-4 минуты с каждой стороны)



@KRISSEI.DIARY

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: банановые панкейки (рецепт смотри на след странице), горсть ягод/фрукт 100 г

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г, 2 хлебца

ОБЕД: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, отварные брокколи 100-150г

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: отварное/маринованное куриное бедро 100-130г, салат из свежей капусты/листьев салата и огурца, кус-кус 30 г сухом

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, фрукт 100-150 г, 20-30 г орехов

ПЕРЕКУС: банан 100-130 г

ОБЕД: 2 кусочка хлеба, 2 отварных яйца, салат из свежих овощей 100-150 г, заправленный 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%, среднее яблоко

УЖИН: кус-кус 40-50 г в сухом, отварные брокколи 100-150 г, отварное/маринованное куриное бедро 100-130г

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри на след странице), половина банана, 1 ст. л. арахисовой пасты/20-30 г орехов

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г, отварное/маринованное куриное бедро 80-120 г, салат из помидора и огурца, 1 ст. л. растительного масла

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г

УЖИН: салат из отварных брокколи 100 г, Феты 50 г, 1 отварного яйца, консервированной кукурузы 50-100 г + 2 ломтика хлеба

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: шакшука из двух яиц и помидоров (рецепт смотри на след странице)

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: салат из кус-куса 40г в сухом, помидора и огурца, заправленный 1 ст.л. растительного масла, 1 отварное яйцо

ПЕРЕКУС: 2 кусочка хлеба, Фета 50г, овощи 50-100 г

УЖИН: салат из огурца, лука, консервированного тунца 100-120 г, консервированной кукурузы 50-100 г, гречка 30 г в сухом

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: «ночная овсянка»(залитые на ночь молоком/кефиром овсяные хлопья 40-50г, половина банана)

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г, 20-30 г орехов

ОБЕД: гречка 30 г в сухом, огурец 150-200 г, консервированный тунец 100-120 г, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г, 100 г ягод

УЖИН: омлет из двух яиц, 2 ломтика хлеба, салат из свежих овощей

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: творог 0 или 5% 150-200 г, половина банана

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г, куриная грудка обжаренная в специях на сухой сковороде 80-120 г, тушеные кабачки с морковью и луком 100-150 г

ПЕРЕКУС: 2 хлебца со ст. л. арахисовой пасты и половиной банана

УЖИН: салат из тертой белокочанной капусты с морковью, заправка: соль, лимонный сок, 1 ст.л. растительного масла, гречка 30-40 г в сухом, 2 отварных яйца

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: гранола 40-50 г, йогурт без наполнителей от 2 до 5% 100 г, горсть ягод

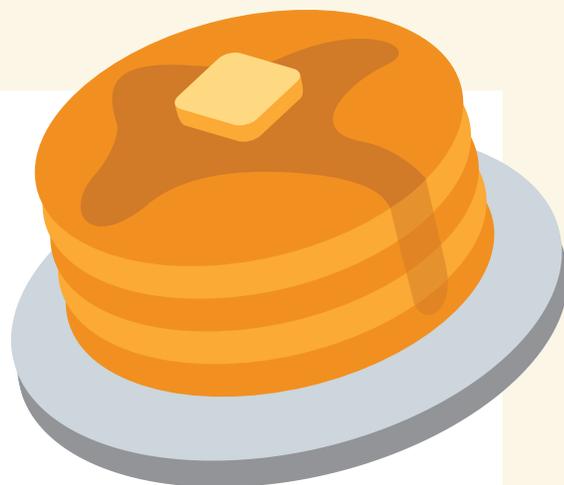
ПЕРЕКУС: 20-30 г орехов, фрукт 150-200 г

ОБЕД: овсяноблин, сыр 30-40 г, помидор 100-150 г

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: тушенная/отварная куриная грудка 100-150 г, кус-кус 30 г в сухом, овощи 100-150 г

Банановые панкейки



Ингредиенты:

1 яйцо

1 банан

2-3 ст. л. муки (можно использовать любую муку, но желательно кукурузную, так как именно она даст нужную текстуру)

Время приготовления: 10-12 минут

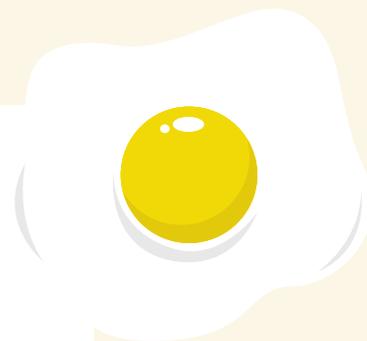
Шаг 1. Разминаем банан вилкой. Должна получиться «кашица»

Шаг 2. Вмешиваем в банан яйцо.

Шаг 3. Добавляем в смесь муку. Перемешиваем.

Шаг 4. Отправляем на разогретую сковороду (если антипригарная, то без масла. Если обычная, жарим на смазанной небольшим количеством масла). Жарим на небольшом огне под крышкой с обеих сторон до готовности (примерно по 3-4 минуты с каждой стороны)

ШАКШУКА



Ингредиенты:

2 яйца

Помидоры 100-150г

Томатная паста (по вкусу)

Лук (по вкусу)

Специи (по вкусу)

Время приготовления: 7-10 минут

Шаг 1. Отправляем помидоры, лук на разогретую сковороду (если антипригарная, то жарим без масла. Если обычная, жарим на смазанной небольшим количеством масла). Жарим на небольшом огне под крышкой примерно 3-4 минуты

Шаг 2. Отправляем яйца на сковороду, накрываем крышкой на 5-6 минут до готовности

Шаг 3. Добавляем томатную пасту и/или специи по вкусу

НЕДЕЛЯ 3

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: 2 ломтика хлеба с 2 ч.л. арахисовой пасты, яблоко

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г

ОБЕД: запеченный картофель 200 г, свежие овощи 150-200 г, 2 ч.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: банан 100-130 г

УЖИН: отварное/маринованное куриное бедро 80-120 г, салат из помидора и огурца, 1 ст. л. растительного масла, кус-кус 40-50 г в сухом

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, творог 0 или 5% 150-200 г, горсть ягод

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: гречка 30 г в сухом, огурец 150-200 г, консервированный тунец 100-120 г, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г, 20-30 г орехов

УЖИН: 2 ломтика хлеба, 2 отварных яйца, салат из свежих овощей 100-150 г, заправленный 1 ст.л. растительного масла

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри ранее), сыр 30-40 г, помидор 100-150 г

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5% 100 г, горсть ягод

ОБЕД: салат из тертой белокочанной капусты с морковью, заправка: соль, лимонный сок, 1 ст.л. растительного масла, гречка 30-40 г в сухом, 2 отварных яйца

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

УЖИН: коричневый рис 30-40 г, салат из огурца, лука, консервированного тунца 100-120 г, свежие овощи 150-200 г

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: ночная овсянка(залитые на ночь молоком/кефиром овсяные хлопья 40-50г, половина банана)

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: запеченный/отварной картофель 180-200 г, сыр 30-40 г, отварная цветная капуста 100-150г

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

УЖИН: творог 0 или 5% 150-200 г, половина банана, 20-30 г орехов

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: овсянка 30-40 г в сухом, 30-40 г сыра, яблоко

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: отварная цветная капуста, 100-150 г, тушенная/отварная куриная грудка 100-150 г, кус-кус 30 г в сухом

ПЕРЕКУС: 2 хлебца со ст. л. арахисовой пасты

УЖИН: омлет из двух яиц, салат из свежих овощей

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: салат из кус-куса 40г в сухом, помидора и огурца, заправленный 1 ст.л. растительного масла, 1 отварное яйцо

ПЕРЕКУС: 2 хлебца, 20-30 г сыра

ОБЕД: шакшука из двух яиц и помидоров (рецепт смотри ранее)

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г

УЖИН: тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г, салат из свежей капусты/листьев салата и огурца, коричневый рис 30 г сухом

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри ранее), ч.л. арахисовой пасты, половина яблока

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: тушенная/отварная куриная грудка 100-150 г, свежие овощи 150-200 г, 2 хлебца

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%, половина яблока

УЖИН: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, тушенная капуста с морковью и луком 100-150 г



@KRISSEI.DIARY

НЕДЕЛЯ 4

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, горсть ягод, орехи 15-20г

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

ОБЕД: овсяноблин (рецепт смотри ранее), сыр 30-40 г, помидор 100-150 г

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: брокколи 100-150 г, тушенная/отварная куриная грудка 100-150 г, кус-кус 30 г в сухом

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: запеканка или сырники (на 300-400), ягоды 100 г

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г, консервированный тунец 100-120 г, брокколи 150-200 г

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%

УЖИН: салат из свежей капусты/листьев салата и огурца, гречка 30 г в сухом, 1 отварное яйцо

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: овсянка 30-40 г в сухом, 30-40 г сыра, яблоко

ПЕРЕКУС: банан 100-130 г

ОБЕД: шакшука из двух яиц и помидоров (рецепт смотри ранее)

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

УЖИН: салат из кус-куса 40г в сухом, помидора и огурца, заправленный 1 ст.л. растительного масла, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: творог 0 или 5% 150-200 г, половина грейпфрута, 20-30 г орехов

ПЕРЕКУС: 2 ломтика хлеба, 20-30 г сыра, помидор

ОБЕД: гречка 40 г в сухом, огурец 150-200 г, тушенная/отварная куриная грудка 100-120 г, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

УЖИН: омлет из двух яиц, салат из свежих овощей

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри ранее), ч.л.арахисовой пасты, половина яблока

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%, половина яблока

ОБЕД: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, тушенная капуста с морковью и луком 100-150 г

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: салат из помидора и огурца, 1 ст. л. растительного масла, кус-кус 30 г в сухом, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: йогурт без наполнителей от 2 до 5% 100 г, горсть ягод, гранола 40г

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 100-150 г

ОБЕД: тушенная капуста с морковью и луком 100-150 г, 1 отварное яйцо, гречка 30-40 г в сухом

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г

УЖИН: салат из тертой белокочанной капусты с морковью, заправка: соль, лимонный сок, 1 ст.л. растительного масла, омлет из двух яиц, булгур 30-40 г в сухом

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: «ночная овсянка»(залитые на ночь молоком/кефиром овсяные хлопья 40-50г, половина банана)

ПЕРЕКУС: 20-30 г орехов

ОБЕД: тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г, свежие овощи 150-200 г, паста из твердых сортов пшеницы 40г

ПЕРЕКУС: 2 хлебца со ст. л. арахисовой пасты, половина банана

УЖИН: любая запеченная/отварная рыба, тушенные баклажаны с морковью 150-200 г, любой десерт на 150-250 ккал



@KRISSEI.DIARY

НЕДЕЛЯ 5

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: глазунья из двух яиц со специями, 2 ломтика хлеба, болгарский перец

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: салат из шпината и огурца, заправка: соль, лимонный сок, 1 ст.л. растительного масла, коричневый рис 30 г в сухом, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

УЖИН: любая запеченная/отварная рыба 80-100г, тушеные баклажаны с морковью 150-200 г, кус кус 40г в сух

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: йогурт без наполнителей от 2 до 5% 100 г, гранола 40г, творог 100г (от 0 до 5%)

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г

ОБЕД: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, тушеные баклажаны с морковью 100-150 г

УЖИН: любая запеченная/отварная рыба 80-100г, кус кус 30 г в сухом, салат из шпината, болгарского перца и зелени

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: овсяноблин, 1 ч.л. арахисовой пасты, яблоко

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

ОБЕД: гречка 40 г в сухом, огурец 150-200 г, тушенная/отварная куриная грудка 100-120 г, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: 2 отварных яйца, запеченные или свежие овощи 150-200 г

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, 10-15г арахисовой пасты, банан

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

ОБЕД: 2 ломтика хлеба, 40-50г авокадо, 1 яйцо, салат из свежих овощей

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

УЖИН: запеченные овощи 100-150 г, тушенное/отварное куриное бедро 80-100г, булгур 40 г в сухом

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: 2 ломтика хлеба, 40-50г авокадо, 1 яйцо

ПЕРЕКУС: банан 100-130 г

ОБЕД: салат из кус-куса 40г в сухом, помидора и огурца, заправленный 1 ст.л. растительного масла, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%, половина грейпфрута/апельсина

УЖИН: свежие овощи 150-200 г, паста из твердых сортов пшеницы 40г, а отварное яйцо или 40 г сыра

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: запеканка или сырники (на 300-400 ккал), половина грейпфрута/апельсина

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

ОБЕД: салат из помидора и огурца, 1 ст. л. растительного масла, коричневый рис 40 г в сухом, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ПЕРЕКУС: 2 хлебца с 2 ч.л. арахисовой пасты

УЖИН: омлет из двух яиц и помидоров, 2 ломтика хлеба, творожный сыр по желанию

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: овсянка 30-40 г в сухом, 30-40 г сыра, яблоко

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: любая запеченная/отварная рыба 150-200г, запеченные/свежие овощи 150-200 г

ПЕРЕКУС: орехи 30-35г

УЖИН: коричневый рис 30-40 г в сухом, 1 отварное яйцо, брокколи 150-200 г



@KRISSEI.DIARY

НЕДЕЛЯ 6

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, 10-15г арахисовой пасты, банан

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: коричневый рис 30-40 г в сухом, запеченные/свежие овощи 150-200 г, 1 ст.л. растительного масла

ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

УЖИН: омлет из двух яиц и помидоров

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: сырники на 400-450 ккал, горсть ягод

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

ОБЕД: салат из помидора и огурца, 1 ст. л. растительного масла, коричневый рис 40 г в сухом, тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г

ПЕРЕКУС: фрукт 100-150 г

УЖИН: 1 отварное яйцо, тушенная овощная смесь 150-200 г, гречка 40 г в сухом

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: овсянка 40-50 г в сухом, орехи 20-30 г

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

ОБЕД: Салат (морковка по-корейски+кукуруза консервированная+болгарский перец+сыр/тофу) с любой заправкой 250-300 г

ПЕРЕКУС: йогурт без наполнителей от 2 до 5%

УЖИН: тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г, свежие овощи 150-200 г, паста из твердых сортов пшеницы 40г

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК: йогурт от 2 до 5% 100 г, гранола 40г

ПЕРЕКУС: банан 100-130 г

ОБЕД: тушенная/отварная куриная грудка 80-100 г, кус кус 30 г в сух, свежие овощи 150-200 г

ПЕРЕКУС: -

УЖИН: Салат (морковка по-корейски+кукуруза консервированная+болгарский перец+сыр/тофу), рис коричневый 30-40 г в сух

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: овсянка 30-40 г в сухом, 30-40 г сыра, яблоко

ПЕРЕКУС: нарезанные овощи 100-200 г

ОБЕД: сырники на 300-400 ккал, горсть ягод

ПЕРЕКУС: среднее яблоко/любой фрукт 100-200г

УЖИН: любая запеченная/отварная рыба 80-100г, тушеные баклажаны с морковью 150-200 г, гречка 30-40г в сухом

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: гречка 40 г в сухом, 1 отварное яйцо, 30г сыра, помидор

ПЕРЕКУС: фрукт 150-200 г

ОБЕД: любой суп, 2 хлебца

ПЕРЕКУС: любая сладость/вредность на 200-250 ккал

УЖИН: любая запеченная/отварная рыба 80-100г, тушеные баклажаны с морковью 150-200 г, кус кус 40г в сух

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: овсяноблин (рецепт смотри ранее), 1 ч.л. арахисовой пасты, яблоко

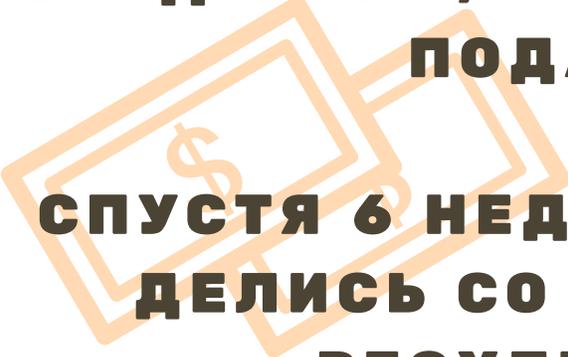
ПЕРЕКУС: творог 0 или 5% 150-200 г

ОБЕД: салат из кус-куса 40г в сухом, помидора и огурца, заправленный 1 ст.л. растительного масла, отварное яйцо

ПЕРЕКУС: 2 хлебца с 2 ч.л. арахисовой пасты

УЖИН: любой суп, салат из свежих овощей

**ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ДЕНЕЖНЫЙ
ПРИЗ ЗА РЕЗУЛЬТАТ? В КОНЦЕ
КАЖДОГО МЕСЯЦА Я ВЫБЕРУ ТРИ
ПОБЕДИТЕЛЯ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАТ
ПОДАРКИ!**



**СПУСТЯ 6 НЕДЕЛЬ МАРАФОНА
ДЕЛИСЬ СО МНОЙ СВОИМ
РЕЗУЛЬТАТОМ:**

**ОТПРАВЛЯЙ СВОЕ "ДО-ПОСЛЕ" МНЕ
НА ПОЧТУ:**

KRISSIMARATHON@GMAIL.COM

**ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЖИ СВОЙ ВЕС,
ЗАМЕРЫ И НИК В ИНСТАГРАМЕ
И СДЕЛАЙ КАЧЕСТВЕННЫЕ ФОТО,
НА КОТОРЫХ ХОРОШО ВИДНО ТВОЙ
РЕЗУЛЬТАТ**



**1 МЕСТО: 10.000
РУБЛЕЙ/3.500 ГРИВЕН**

**2 МЕСТО: БЬЮТИ-БОКС С
ПОДАРКАМИ ОТ МЕНЯ**