

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

Avocado Sasha



@avocadosasha

Список рекомендаций пищевых добавок

Обратите внимание, курс рассчитан на более длительное время, чем марафон.

Трифала от Gaia Herbs

Принимать с утра и перед сном на голодный желудок по 1 капсуле. Запивать стаканом чистой воды. После приёма минимум 1 час не завтракать. Соответственно последний приём пищи должен быть в 7 часов вечера. Эта добавка мягко стимулирует очищение, за счёт восстановления работы кишечника. Не является слабительным, не вызывает привыкание.

Пробиотики от Now Foods (25 млрд)

Принимать в одно время с Трифалой на голодный желудок по 1 капсуле. Первые две недели принимайте каждый день, а следующие две недели через день. На постоянной основе принимать пробиотики не нужно. Вы можете продолжить приём по 1 капсуле через день в течение ещё одного месяца (при необходимости).

Ферменты Aged Garlic от Kyolic

Ферменты для пищеварения, которые также ослабевают жизнедеятельность *Candida Albicans* (грибок). Принимать по 2 капсулы до обеда и ужина за 20 минут, запив стаканом воды. Курс составит 25 дней. Повторный курс можно пройти только через 2-3 месяца.

Vitamin D3 от Sport's Research (5000 IU)

Способствует снижению воспалительных процессов в организме и восстановлению гормонального баланса. Принимается по 1 капсуле в день через 30 минут после еды. Рекомендуемый курс 2 месяца.

Силимарин от MRM

Усиливает выделение глутатиона (антиоксидант) печенью, что поддерживает естественную детоксикацию печени. Принимать по 1 капсуле через 20 минут после еды 2 раза в день (после обеда и ужина).

Дополнительные рекомендации

Запоры

Если Вы испытываете трудности с регулярным стулом, это может затруднить процесс очищения. Как следствие, токсины, которые должны покидать кишечник вместе с калом, снова попадают в кровь. Это может спровоцировать интоксикацию и ухудшения симптомов/самочувствия.

В таком случае, дополнительно закажите Magnesium Citrate от Now Foods. Магний оказывает мягкий слабительный эффект благодаря расслаблению кишечника и направляя больше воды в толстый кишечник. При сильных запорах начните с 4х капсул за 1 час до сна (можно принимать параллельно с трифалой и пробиотиками). Если опорожнение с утра так и не наступило, принимайте дополнительно 2 капсулы с утра и увеличьте дозировку на ночь (максимум 7 капсул). Убедитесь, что Вы пьёте 2-2,5 литра воды в день.

Молочница/псориаз/перхоть

Если Вы испытывали трудности по этим вопросам до марафона, то процесс очищения может временно ухудшить Ваше самочувствие (упадок сил, больше раздражение кожи и слизистой влагалища, раздражительность, усиленная тяга к сладкому, вздутия). Если эти симптомы проявились во время марафона, но ранее не наблюдались, значит у Вас УЖЕ БЫЛА повышенная активность грибка в организме.

В таком случае, есть два выхода. Первый, Вы начинаете придерживаться антикандидного протокола (см. ниже), продолжать курс БАДов и принимать сорбент. Второй вариант – это в любом случае принимать сорбент и, желательнее, сделать гидроколонтотерапию (чтобы очистить кишечник), но вернуться к привычному образу жизни и прекратить приём пищевых добавок. Однако второй вариант может также привести к ухудшению состояния.

Запрещенные продукты: сахар и продукты с его содержанием/кокосовый сахар), подсластители (сироп агавы, кленовый сироп, мёд, стевия, аспартам), дрожжи (мучное, алкоголь), зерновые культуры (рис, кус-кус, лапша, паста, амарант), крахмалистые овощи (свекла, морковь, пастернак, картофель, батат, редис), сладкие фрукты (ананас, манго, банан, виноград, дыня), сухофрукты, а также рафинированные масла, готовые соусы (кетчуп, магазинные заправки), орехи содержащие плесень (арахис, кешью, пекан, фисташки), холодные напитки, напитки содержащие кофеин и продукты животного происхождения.

Гормональный фон

Если Ваш акне/высыпания усиливаются за неделю перед менструацией, особенно в области подбородка, то вероятнее всего, что у Вас гормональный дисбаланс, в частности повышен эстроген. Это в свою очередь говорит о том, что Ваша печень не справляется со своей задачей. В рамках марафона уже есть рекомендации по очистке печени.

Дополнительно Вы можете заказать Vitex от Gaia Herbs. Витекс оказывает воздействие на уровень ФСГ и ЛГ гормонов в гипофиз, что приводит к повышению уровня прогестерона и снижению уровня эстрогена через дофаминергический механизм, снижая уровень предменструального пролактина. Принимать по 2 капсулы с утра, можно с одно время с трифалой и пробиотиками.

Так как это адаптоген, то эффект Витекса может проявиться через 2 месяца регулярного приёма. **Перед приёмом рекомендуется сдать анализы и проконсультироваться с гинекологом.**

Жуйте!

Приучайте себя тщательно и медленно жевать, минимум 15 раз на кусочек пищи. Не ешьте на ходу или спешке. Приём пищи должен быть осознанным, без телевизора и телефона. Рекомендуется практиковать интервальное голодание для восстановления гормонов, регулирующих аппетит/сытость, и правильной кислотности желудка. Это значит завтрак начинается в 10 - 11 утра, а последний приём пищи в 7 вечера. В оставшееся время Вы ничего не едите, но можно и нужно пить очищенную воду и травяной чай. Такой режим может легко стать образом жизни, а не только временной мерой.

Не переходите резко!

Вы – веган? Отлично, Вы можете полностью следовать меню. Вегетарианец? Резкий отказ от молочных продуктов и яиц не окажет сильного стресса. Если Вы придерживаетесь традиционного питания, то лучше всего постепенно исключать животные продукты из рациона. Сведите приём животных продуктов до одного раза в день. Например, сделайте завтрак и ужин полностью растительными (используйте рецепты из меню), а на обед можно съесть запеченную рыбу с овощами или салат с креветками. Лучше сразу исключить молочные продукты. Третий шаг, сведите употребление животных продуктов до 2-3 раз в неделю. Вы можете делать переход как раз ВО ВРЕМЯ марафона, чтобы у Вас была поддержка и мотивация. Не обязательно полностью следовать растительному рациону.

Соблюдаем Режим

Успешное прохождение марафона требует самодисциплины. Она состоит из ряда здоровых привычек, которые необходимо соблюдать в течение программы. Я ни в коем случае не хочу, чтобы Вы заикливались на этом списке и переживали, что не соблюли то или иное действие. Расценивайте это как некую шпаргалку для более осознанного отношения к себе и своему питанию. Сам список прослеживается в таблице.

Действие/День	Пон.	Втор.	Среда	Чет.	Пят.	Суб.	Воскр.
Без сахара							
Без глютена							
Без алкоголя							
Без кофеина							
Кол-во воды в день (мин 2 л)							
БАДы утром и на ночь							
Сорбент утром и вечером							
Ферменты за 20 мин. до еды							
Здоровое время сна							
Физическая активность (15 мин/день)							

Не воспринимайте марафон как ограничение.

Это просто новый опыт и возможность понаблюдать за собой. Со следующим приёмом пищи задумайтесь поможет ли съеденная пища достигнуть результата или отбросит на три шага назад? И точно не стоит думать: «Я продержалась молодцом целый день, я заслуживаю вкусняшку». Так дрессируют животных.

День 1

Завтрак

Смузи «Освежающий»

- Клубника (7 шт.)
- Цуккини (1 средний)
- Базилик (2 веточки)
- Кокосовая вода (300 мл)
- Сок лайма (1/2 плода)
- Семена чиа (1 сл. ложка)

Цуккини лучше помыть, нарезать и заморозить на ночь. Измельчаем все ингредиенты в блендере, а затем уже в смузи добавляем столовую ложку семян чиа.

Обед

Киноа с песто из брокколи

- Брокколи (1/2 среднего)
- Базилик (3 веточки)
- Фисташки (50 грамм)
- Чеснок (1 зубчик)
- Киноа (50 грамм)
- Цуккини (1 маленький)
- Шпинат (горстка)
- Соль (по вкусу)

Киноа замочить минимум на 6 часов, затем промыть и отварить. Для соуса смешайте все ингредиенты в левой колонке и измельчите в блендере. Цуккини нарезать кольцами и слегка подрумянить на сковородке. Дайте готовой киноа остыть и перемешайте с песто. Туда же добавляем цуккини и свежий шпинат.

Ужин

«Греческий» салат

- Нут (50 грамм)
- Перец (1 средний)
- Черри помидоры (5 шт.)
- Огурец (1 средний)
- Оливки (50 грамм)
- Петрушка (2 веточки)

Приготовить нут (предварительно замочить и промыть). Перец и помидоры нарезать, петрушку измельчить руками. Для соуса понадобится паста тахини (2 ст.л), яблочный уксус (1 ст.л), оливковое масло (1 ст. л.) и соль по вкусу. Нарезаем остальные ингредиенты и асSEMBлируем салат.

День 2

Завтрак

Малиновый чиа пудинг

- Кокосовое молоко (250 мл)
- Малина замороженная (100 грамм)
- Семена чиа (5 ст. л)

Молоко и малину измельчить в блендере. Можно использовать замороженные ягоды. После смешать в отдельной баночке с семенами чиа. Мешать пока не останется комочков. Через 10 минут снова перемешать и убрать на ночь в холодильник. С утра пудинг будет готов!

Обед

Суп брокколи

- Нут (100 гр)
- Брокколи (5 крупных соцветий)
- Репчатый лук (1/2 среднего)
- Чеснок (2 зубчика)
- Молотый кумин (1/2 ч.л.)
- Имбирь (3 см)
- Тахини (2 ст.л.)
- Соль (по вкусу)

В кастрюле лук, чеснок и имбирь потушить на растительном масле. Затем добавить брокколи и перемешиваем. Всё это заливаем 4 чашками воды и доводим до кипения. После смешиваем остальные ингредиенты (включая готовый или пророщенный нут) и измельчаем в блендере вместе с бульоном (~200 мл). Вкус можно усилить, добавив чайную ложку яблочного уксуса.

Ужин

Пробиотический салат с соусом «Цезарь»

- Молодой шпинат (150 грамм)
- Помидоры (3 средних)
- Авокадо (1 шт.)
- Лук (1 средний)
- Квашенная капуста
- Тыквенные семечки (2 ст.л.)

Ассемблировать салат легко, а вот как делать соус. И так, понадобится паста тахини (паста из кунжута), сок лимона (1 ст.л), яблочный уксус (1 ст.л.), чесночная паста (раздавить чеснок), оливковое масло (1 ст.л.) и соль по вкусу. Все ингредиенты перемешиваем в блендере или вручную. Чтобы соус был более жидкий добавляем 2-3 столовые ложки воды. Заправляем салат и добавляем тыквенные семечки.

День 3

Завтрак

Противовоспалительный смузи

- Куркума (1/2 ч.л.)
- Ананас (200 грамм)
- Авокадо (1 средний)
- Базилик (4 листочка)
- Миндальное молоко (200 мл)
- Лёд (3 кубика)

Помещаем все ингредиенты в блендер и измельчаем. Если Вы хотите более густую консистенцию, то стоит использовать меньше. Ананас можно купить замороженный.

Обед

Киноа со свекольным песто

- Киноа (80 грамм)
- Свекла (2 средних)
- Кедровые орешки (70 грамм)
- Чеснок (1 зубчик)
- Нераф. яблочный уксус (1 ч.л.)
- Руккола (50 грамм)
- Авокадо (1/2 среднего)
- Помидор (1 средний)

Для песто соуса запекаем свеклу очищенную. В это время отвариваем киноа. Когда свекла будет готова, даём ей немного остыть и начинаем делать песто. Измельчаем орешки, чеснок и оливковое масло, затем добавляем свеклу, уксус и щепотку соли. Ассемблируем киноа, соус, свежую рукколу, нарезанные авокадо и помидор. супа. Если суп получается очень густым, то достаточно добавить пол чашки чистой воды.

Ужин

Тёплый салат

- Тыква (1 средняя)
- Салатные листья (на выбор)
- Авокадо (1 средний)
- Грецкие орехи (60 грамм)
- Семена конопли (3 ст.л.)
- Оливковое масло (на выбор)

Орехи замочить на ночь и промыть перед готовкой. Тыкву режим на дольки и запекаем на 30 минут при 200 градусах. Остальные ингредиенты нарезать. По мере готовности тыквы смешиваем ингредиенты и заправляем салат маслом и любимыми специями.

День 4

Завтрак

Льняная каша

- Миндальное молоко (250 мл)
- Семена льна (2 ст.л.)
- Яблоко (3 шт.)
- Корица (1 ч.л.)
- Сок лимона (1 ст.л.)
- Гималайская соль (1 щепотка)

Сначала приготовим яблочный соус. Для этого очищаем яблоки от кожуры и сердцевин, и делаем пюре в блендере вместе с столовой ложкой лимонного сока и корицей. Для каши измельчаем две столовые ложки с горкой льняных семян, НЕ замачивая предварительно. В кастрюле смешиваем семена льна, молоко, три столовые ложки яблочного пюре и соль. Готовим на среднем огне 3-5 минут. Готовую кашу можно подать с свежими ягодами.

Обед

Салат со свеклой и зелёной чечевицей

- Зелёная чечевица (50 грамм)
- Свекла (1 шт.)
- Брокколи (4 головки)
- Кориандр (2 веточки)

Чечевицу замачиваем на два часа и перед готовкой промываем. Отвариваем чечевицу пока не испарится почти вся вода. А вот свеклу и брокколи можно оставить в полусыром виде (на ваше усмотрение). Для этого можно залить овощи кипятком и дать им постоять несколько минут. Нарезать как вам удобно и смешать с чечевицей. Украшаем кориандром и заправляем растительным маслом на ваш выбор.

Ужин

Морковно-имбирный суп

- Морковь (2 средние)
- Нут (100 грамм)
- Имбирь (3 см)
- Кокосовое молоко (250 мл)
- Специи: паприка и куркума
- Яблочный уксус (опционально)

Нут замочить на ночь, промыть и отварить. Морковь почистить и потушить вместе с имбирём. Затем остальные ингредиенты смешать в блендере.

День 5

Завтрак

Кокосовая каша с киноа

- Киноа (100 грамм)
- Корица (2 ч.л)
- Кокосовое молоко (250 мл)
- Королевский финик (2 шт)

Замочить киноа на ночь, промыть перед готовкой. В кастрюльке доводим киноа до кипения с водой, когда она выпарится добавляем кокосовое молоко, финик и корицу. Накрываем киноа крышкой и оставляем готовиться на среднем огне на 10 минут.

Обед

Цуккини паста «Болоньезе»

- Цуккини (1 большой)
- Чечевица (50 грамм)
- Морковь (1 средняя)
- Чеснок (2 зубчика)
- Лук репчатый (1 средний)
- Томаты (2 больших)

Чечевицу замачиваем на ночь, перед готовкой промыть и отварить. В блендере измельчаем томаты (желательно использовать мясистые), лук и чеснок. На среднем огне тушим морковь, используя немного масла, вместе с томатным соусом. Когда соус немного загустеет, вмешиваем чечевицу. Цуккини нарезаем в форме спагетти и заправляем соусом! Можно украсить свежими листьями базилика.

Ужин

Золотой хумус

- Нут (400 грамм)
- Оливковое масло (5 ст.л.)
- Тахини (2 ст.л.)
- Сок лимона (2 ст.л.)
- Соль (по вкусу)
- Куркума (1 ч.л.)

Замачиваем нут на ночь, после чего отвариваем с добавлением щепотки соды. Когда нут разварится (20-30 минут), все ингредиенты смешиваем в комбайне и получаем нежный хумус. Кушать можно с любыми хрустящими овощами: морковь, огурец, сельдерей, редиска, перец.

День 6

Завтрак

Манговый чиа пудинг

- Кокосовое молоко (250 мл)
- Манго (1 спелый)
- Семена чиа (4 ст.л.)
- Финики (2 средних)

Молоко смешать в стеклянной баночке с семенами чиа. Мешать пока не останется комочков. Через 10 минут снова перемешать и убрать на ночь в холодильник. Манго очистить и заморозить. Перед употреблением измельчаем манго в блендере с финиками без косточек (заранее замочить на 20 минут); если нужно добавить ложку воды для измельчения. Добавляем соус поверх пудинга.

Обед

Живые голубцы

- Семечки подсолнуха (300 гр)
- Лимон (1 шт.)
- Финики (2 шт)
- Вода (80 мл)
- Морковь (1 средняя)
- Соль и перец
- Укроп (1 веточка)
- Болгарский перец (1 крупный)

Семена замочить на ночь и промыть. Из фиников вытащить косточку и замочить на час. Затем все ингредиенты, кроме перца измельчить в блендере. Перец разрезаем на четыре части и очищаем от семечек. Получившийся «паштет» положить в четвертинки перца.

Ужин

Свекольный салат

- Свекла (2 средние)
- Авокадо (1 средний)
- Руккола (100 грамм)
- Имбирь (3 см.)
- Тахини (2 ст.л.)
- Яблочный уксус (1 ч. л.)

Запекаем свёклу в духовке или можно приготовить на пару. В это время нарезаем авокадо и выкладываем вместе с листьями салата на тарелку. Для соуса в блендере измельчаем имбирь, тахини и яблочный уксус. Когда свекла немного остынет, нарезаем её кубиками и перемешиваем салат. Не забываем посыпать конопляными семечками или тыквенными семенами.

День 7

Утро

Кремовая каша из гречки

- Зелёная гречка (150 грамм)
- Клубника (или другие ягоды)
- Ореховая паста (кешью, миндаль)
- Миндальное молоко (80 мл)
- Корица (по вкусу)
- Лён или семена чиа

Замачиваем гречку на 20 минут, после чего промываем. Снова заливаем ее водой и оставляем на ночь. Утром гречку нужно промыть. Теперь смешиваем все ингредиенты в блендере и готово! Добавляйте столько ореховой пасты, сколько нужно для желаемой консистенции. Можно добавить в «кашу» лён или чиа семена.

Обед

Салат с клубникой

- Клубника (7 шт.)
- Авокадо (средний)
- Красный лук (половинка)
- Шпинат (200 грамм)
- Семена чиа (2 ст. л.)
- Авокадо масло (2 ст.л.)
- Яблочный уксус (1 ст. л.)
- Огурец (по желанию)

Ингредиенты в левой колонке нарезаем удобного размера и отправляем в любимую тарелку. Лук лучше всего нарезать кольцами. Заправляем салат и посыпаем семена чиа. Всё перемешиваем. Если потребуется больше белка, можно нарезать ещё авокадо.

Ужин

Авокадо суп

- Авокадо (1 шт.)
- Огурец (средний)
- Молодой шпинат (100 грамм)
- Кинза (3 веточки)
- Кокосовое молоко (300 мл)
- Яблочный уксус (1 ст.л.)
- Чеснок (1 зубчик)
- Укроп (3 веточки)

Все ингредиенты смешиваем в блендере. По желанию можно добавить 1/2 столовой ложки уксуса для более пикантного супа. Если суп получается очень густым, то достаточно добавить пол чашки чистой воды.

Овощной бульон

1. Потушить чеснок
2. Добавить нарезанную морковь и сельдерей
3. Через 5 минут залить водой
4. Добавить лавровый лист и кориандр
5. Довести до кипения и дать настояться
6. Бульон можно хранить в стеклянной банке до 3-х дней