

Пособие по отказу от сахара

Как избавиться от зависимости?

САХАР

ТОП ПРОДУКТОВ,
ОТ КОТОРЫХ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ

@s_romanovich



СОДЕРЖАНИЕ

1. Сахарная зависимость — симптомы
2. Последствия потребления сладкого
3. Чем опасны сахарозаменители
4. Продукты, от которых нужно отказаться
5. Скрытый сахар
6. Чем заменить сладкое
7. Задание

Если ты ешь сладкое, то наверняка
сталкивался с одним из ЭТИХ **СИМПТОМОВ**

**Рыхлое
состояние
тела**

**Высыпания
на коже**

**Синдром
постоянной
усталости**

**Увеличение
веса**

**Излишняя
агрессия и
апатия**

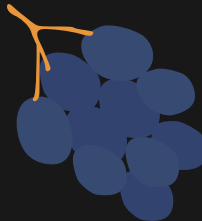
Я тебя не обрадую, это лишь внешние проявления
зависимости от сахара,
а что творится у тебя **внутри....**



Грибки, ослабление иммунитета,
подверженность воспалительным процессам,
повышенное давление

Продукты, быстро повышающие уровень глюкозы:

- **Сахар** в любых формах (включая мед)
- **Сахарозаменители**
Например аспартам провоцирует людей на переедание (мозг понимает, что получает сладкое, но не получает энергии — после чего требует калорий, повышая чувство голода)
- **Десерты**, шоколад, конфеты
- **Мучное** и выпечка
- **Белый рис**
- **Фруктовые соки**
- **Сладкие газированные напитки**



Рекомендация сократить употребления свободных сахаров до **25 грамм в день** (это около 5-6 чайных ложек, учитывая сахара содержащийся в продуктах)

Из них непосредственно сахара в чистом виде может быть не более 2 ложек

1 кусочек сахара = 5г

Топ 15 продуктов, от которых тебе нужно отказаться



1 банан - 140 г
3,5 - 4 кусочков сахара (17г)



Апельсин 1 большой (270г)
4,5 - 5 кусочков сахара



1 яблоко 220г
4,5 - 5 кусочков сахара 23г



Виноград 12 ягод -
3 чайные ложки сахара



1 манго (300г)
9 кусочков сахара

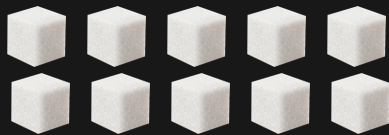


Пособие по отказу от сахара



Шоколадный батончик

(сникерс, марс) -
10 кусочков сахара



Йогурт клубничный 180г

5 кусочков сахара



Кола (370 мл)

10 кусочков сахара
1 л = 16,5 кусочков сахара



Энергетики типа Red Bull

7 ч ложек сахара



Половина плитки шоколада

6 ложек сахара

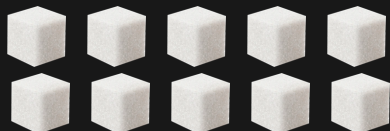


Пособие по отказу от сахара



Готовые смузи

10 и больше ложек сахара



Яблочный пирог средний

21 кусочек сахара



Зефир 1 шт 50г

6 ложек сахара



Яблочный сок

1 л - 12 кубиков сахара

1 стакан - 6,5 кубиков



Сендвич куриный

3,5 кусочка сахара



Скрытые сахара



Каши, мюсли, сухие завтраки
(те что готовятся особенно 1-10 мин)



Энергетические батончики, включая протеиновые
Батончики из сухофруктов типа Bite



Мед - 16 кусочков сахара на 100 грамм продукта



Макаронны (мягкие сорта пшеницы) - 14 кусочков сахара



Хлеб белый - 10-12 кубиков сахара на 100 грамм
1 кусочек хлеба - 6-8 кусочков сахара



Инжир - 11,6 г кусочков сахара на 100 грамм



Йогурт обезжиренный

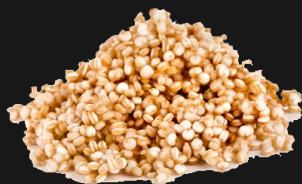


Томатная паста 125г - 8 кубиков сахара

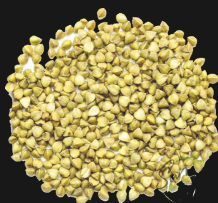
Пособие по отказу от сахара

ТОП 5 продуктов, которые нужно включить в рацион

Киноа



Гречка



Яйца (не всегда с желтком)



Сыры «Эдам» или «Эмменталь» 100 грамм в день



Курица



То, что не даст тебе сдать

Изучив этот документ, ты сделал **первый шаг** к отказу от сахара

Именно сейчас *начинаются изменения* как внешние — похудение, так и внутренние.

Ты выбрал нелегкий путь, и заранее хотим предупредить, мотивация будет падать, но ...

У тебя есть **преимущество** — это **наша поддержка**
Мы вместе пройдем все этапы трансформации.

Сейчас **пообещай себе** пройти этот путь до конца.

И чтобы ты точно не слился, мы подготовили **первое задание** — выложи в сторис **баннер**, который ты найдешь в сообщении ниже. Расскажи, что ты в команде Сергея Романовича. Для нас важно понимать, что ты **заряжен на результат**.

ПОМНИ

Результат можно сделать только следуя четкой системе.

Убрать сахар из рациона — верное решение, но его недостаточно. Как бороться с ломкой, генерировать мотивацию мы расскажем на вебинаре

До встречи!