



Тело мечты с Группи

Авторский гайд по похудению
и тренировкам





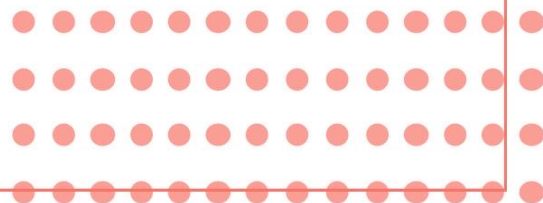
Привет, на связи Гуппи.

Я рада, что ты приобрела мой гайд. Твой первый шаг к телу мечты уже сделан!

Здесь собрана **вся информация** о питании и тренировках, которую я знаю, а также мой **уникальный опыт** в этом деле.

У меня есть к тебе просьба. Прочитав гайд, не откладывай похудение и прокачку в долгий ящик. Мы привыкли делать все «завтра», которое может не наступить никогда. **Есть только сегодня, начинай прямо сейчас!**

Если ты приложишь усилия, гайд обязательно поможет тебе в достижении целей. **У тебя все получится! Я в тебя верю.**





Содержание:

Глава 1. Все о похудении

- 1.1. Норма калорий
- 1.2. О белках, жирах и углеводах
- 1.3. Как рассчитывать калорийность продуктов
- 1.4. Правильный чит-мил
- 1.5. Как правильно рассчитать свою калорийность
- 1.6. Похудение без ограничений
- 1.7. Водный баланс
- 1.8. С чего начать худеть. Пошаговый план.
- 1.9. Полезные приложения

Глава 2. Набор мышечной массы

Глава 3. Что такое целлюлит

- 3.1. Факторы, вызывающие целлюлит
- 3.2. Продукты, вызывающие целлюлит
- 3.3. Рабочие способы избавления от целлюлита

Глава 4. Примерный рацион для похудения

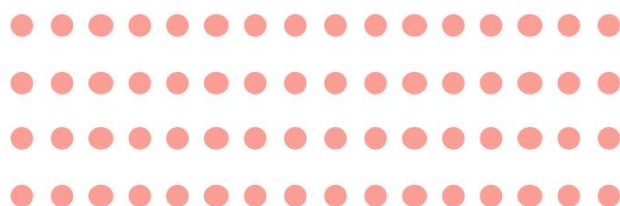
Глава 5. Психология питания

- 5.1. Компulsiveные переедания
- 5.2. Срывы в питании
- 5.3. Диеты и голодания



Глава 6. Рецепты вкусных пп завтраков с кбжу

Глава 7. Тренировки в домашних условиях



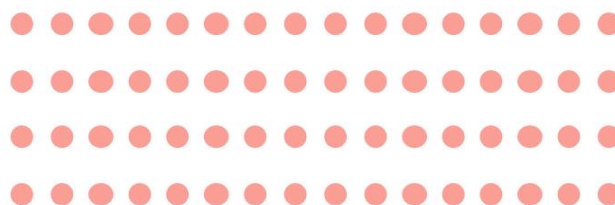


Глава 1.

1 Норма калорий

Калории – это энергия, которую мы тратим в течение дня. Они берутся из продуктов, которые мы едим. Организм тратит на существование около 1100-1200 ккал, даже если мы ничего не делаем и весь день лежим на диване.

Норма калорий – энергия, которая нужна нам для поддержания веса. То есть **столько калорий, сколько мы тратим за сутки.**



Дефицит калорий наступает, когда мы тратим больше энергии, чем потребляем. Это способствует похудению.

Профицит калорий наступает, когда мы потребляем больше энергии, чем тратим. Так набирают мышечную массу (помни, важно соблюдать правильный баланс бжу).





2 О белках, жирах и углеводах

Белок – главный строительный материал организма, основа клеток и тканей. Организм не умеет откладывать белок «на потом», поэтому нужно, чтобы он поступал в организм ежедневно.

Большей ценностью обладают белки животного происхождения: яйца, печень, мясо и молоко. В продуктах растительного происхождения тоже есть белок, но в них содержится больше неперевариваемых веществ.

Всем людям требуется разное количество белка в зависимости от возраста, пола, уровня активности и веса. В процессе жиросжигания лучше потреблять 1,5-2г белка на 1кг собственного веса, чтобы сохранить имеющиеся мышцы и худеть за счёт сжигания жира.

Жиры. В них содержатся незаменимые жирные кислоты и витамины. Полезные жиры содержатся в рыбе, авокадо, орешках, маслах, семенах льна и молочных продуктах.

Жиры нужны нашему организму! Они:

- помогают нашей терморегуляции;
- поддерживают красоту волос, ногтей и кожи;
- обеспечивают эластичность и прочность клеток;
- помогают избежать проблем с либидо, циклом, ослабления иммунитета.

При жиросжигании нужно потреблять минимум 1г жира на 1кг собственного веса. Опускать дозу ниже ни в коем случае нельзя!



Углеводы – основной источник энергии. Нехватка углеводов приводит к упадку сил и головокружениям. Отказываясь от углеводов, вы лишаете себя клетчатки и пищевых волокон, а это может негативно сказаться на работе кишечника. Лучше всего выбирать продукты, содержащие сложные углеводы: гречку, геркулес, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы, несладкие фрукты, ягоды и т.д.

При похудении нужно потреблять 2-3гр углеводов на 1кг собственного веса, однако суточная норма не должна быть меньше 100гр.

3 Как рассчитывать калорийность продуктов

В пункте (1.9.) есть список приложений для расчета калорий. В настройках этих приложений нужно внести свою калорийность и ежедневно вписывать продукты, которые вы едите (обязательно в граммах).

Например, вы собираетесь съесть банан. **Зайдите в приложение, введите в поисковике «банан» и выберите нужный вес.**

Если вы хотите рассчитать калорийность сложных блюд, например, пасты с курицей, **нужно вводить все продукты в сыром виде, по граммам.** В процессе готовки сразу вписывайте, какие продукты и в каком количестве вы берете.

Чтобы посчитать калорийность порции готового блюда, **нужно разделить сумму калорий продуктов, из которых его приготовили, на количество получившихся порций (вес порций должен быть одинаковый).** Рассчитать точную калорийность сложных блюд невозможно, поэтому вы получите примерное число.





4 Правильный чит-мил

При похудении организм начинает экономить энергию и делает нас менее активными. Можно делать чит-мил раз в неделю, чтобы этого не произошло.

Чит-мил – это запланированное нарушение питания. Оно делается для того, чтобы держать организм в тонусе и во время диеты не срываться на вредную и вкусную еду.

Как делается чит-мил:

Допустим, ваша ежедневная калорийность **1500**ккал. С каждого дня недели **убираем по 100**ккал. Останется 1400ккал в сутки и вы питаетесь на эту калорийность 6 дней. А **в конце недели вы наедаетесь любимыми вкусняшками на сумму калорий от всех 7 дней** (так как вы ежедневно отнимали по 100ккал, у вас осталось 700 ккал).

А вот более понятный пример:

Понедельник – 1400ккал

Вторник – 1400ккал

Среда – 1400ккал

Четверг – 1400ккал

Пятница – 1400ккал

Суббота – 1400ккал

Воскресенье – 1400ккал + 700ккал (на вкусняшки)

Зачем это нужно?

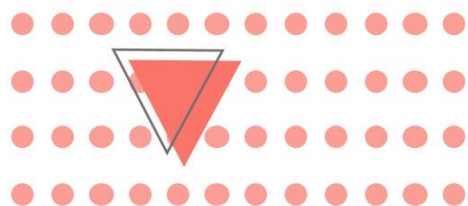
При похудении важно **соблюдать баланс белков, жиров и углеводов**, а чит-мил – это такой «день отдыха». Худеть намного легче, если знаешь, что раз в неделю ты будешь лакомиться любимыми вкусняшками!

Задание: рассчитай свою калорийность в следующем пункте и выбери день недели для чит-мила



МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows of dashed lines on a white background.



5 Как правильно рассчитать свою калорийность

На просторах интернета вы можете найти множество формул по расчету калорийности, однако только одна из них является наиболее точной.

Это формула расчета калорий Миффлина-Сан Жеора.

Расчет дневной нормы калорий DCI

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} + \begin{array}{l} - 161 \text{ (женщина)} \\ + 5 \text{ (мужчина)} \end{array} \right) \times A$$

коэфф. активности

Коэфф.А	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа

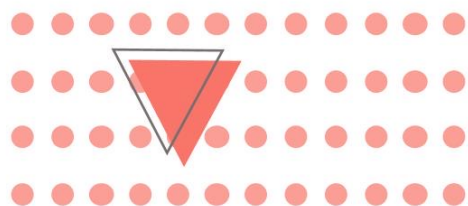
Для того, чтобы вывести свой дефицит калорий умножьте получившееся по формуле число на 0,85-0,9

Чтобы определить свой профицит калорий умножьте получившееся по формуле число на 1,1-1,15

Задание: возьми лист бумаги, впиши свои данные и вычисли нужную калорийность. Для похудения требуется дефицит калорий, для набора мышечной массы – профицит калорий

МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows of dashed lines.





6 Похудение без ограничений

Ограничения в похудении – худшее, что может быть. Запретный плод сладок. Будьте готовы к срывам и компульсивным перееданиям, если вы запрещаете себя есть определенные продукты.

Как же худеть без ограничений?

Чтобы не думать о своих любимых вкусняшках 24/7 – вписывайте их в своей калораж и ешьте. Вкусности представляют собой небольшое количество калорий, если употреблять их для отведения мыслей и получения удовольствия.



7 Водный баланс

Вода – важный компонент, который нужен для нормального функционирования организма. Наше тело на 70-80% состоит из воды. Вода передает питательные вещества и выводит продукты жизнедеятельности из клеток, обеспечивает нормальную температуру тела. Также вода нужна для функционирования пищеварительной системы, крови, для дыхания и работы многих других систем в организме человека.

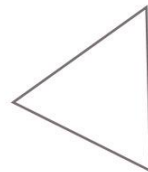
Водный баланс – это соотношение между водой, которая поступила в организм, и водой, от которой организм избавился.

Нарушение водного баланса происходит, когда вы теряете больше жидкости, чем необходимо вашему организму или, наоборот, потребляете больше жидкости, чем организм в состоянии принять.



Симптомы нарушения водного баланса:

- Обезвоживание (в организме не хватает воды)
- Отеки (в организме много воды)
- Резкие скачки в весе (следствие первых двух пунктов)



Если ваш вес скачет в течение 1-3 дней, это значит, что водный баланс нарушен. Это не жир, а вода.

Чтобы не допустить обезвоживание нужно пить тогда, когда хочется и никогда не отказываться от жидкости. Кроме того, не бойтесь запивать еду (особенно ту, что богата углеводами) водой.

8 С чего начать худеть. Пошаговый план.



Помните, похудение и жиросжигание – разные вещи!

Похудение – это уменьшение объемов за счет сжигания мышц и сгона лишней воды из организма.

Жиросжигание – это снижение жировой массы с сохранением мышечной массы.

При похудении качество тела портится, поэтому чаще всего нам больше подходит жиросжигание.

Итак, с чего начать худеть?

В первую очередь нужно рассчитать свой дефицит калорий, о котором говориться в пункте (1.4.)

Чтобы при жиросжигании максимально сохранить качество тела, нужно соблюдать баланс бжу (белки, жиры, углеводы).

Напомним,

Белки – 2гр на 1кг собственного веса

Жиры – 1гр на 1кг собственного веса

Углеводы – 2-3гр на 1кг собственного веса (не менее 100гр в сутки).



После того, как вы рассчитали свой дефицит калорий, нужно составить примерный рацион питания, исходя из бюджета, вкусовых предпочтений и имеющихся у вас продуктов.

Затем составьте расписание тренировок. **Важно тренироваться хотя бы 2 раза в неделю, чтобы держать организм и физическую форму в тонусе.**

Когда вы выполните все это, останется только следовать плану

Пошаговый план:

Шаг 1: утром сделай замеры натошак (обхват груди, талии, бёдер, каждой ляжки) и фото фигуры с разных ракурсов.

Шаг 2: рассчитай свой баланс БЖУ исходя из своего веса.

Пример:

Я вешу 49кг, у меня будет такой баланс:

Белки – 49кг * 2гр = 98гр (суточная норма)

Жиры – 49кг * 1гр = 49гр (суточная норма)

Углеводы – 49кг * 3гр = 147гр (суточная норма)

Шаг 3: составь план тренировок. Выдели 2-3 дня в неделю, в которые ты точно сможешь потренироваться 40-70 минут.

Пример:

Понедельник – отдых

Вторник – тренировка

Среда – отдых

Четверг – тренировка

Пятница – отдых

Суббота – отдых

Воскресенье – тренировка

Шаг 4: составь план питания. Здесь можешь выбрать готовые рационы, либо составить его из своих продуктов.



9 Полезные приложения для расчета калорий



FatSecret

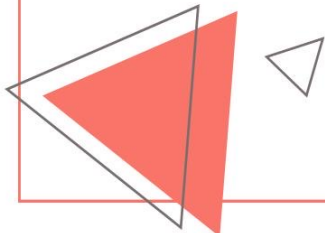


YAZIO

YAZIO

Для расчета калорий есть 2 хороших приложения

FatSecret и YAZIO





Глава 2. Набор мышечной массы

Набор массы – это увеличение общей массы тела с основным упором на наращивание мышечной ткани с помощью силовых тренировок.

С помощью набора мышечной массы и силовых тренировок можно:

- **Увеличить ягодицы**
(на сегодняшний день большинство девушек стремится к накаченным ягодицам. Этого можно добиться только с помощью набора массы)
- **Изменить пропорции своего тела**
(некоторые хотят изменить свой тип фигуры, например, из «прямоугольника» в «песочные часы». Это возможно осуществить с помощью набора массы и силовых тренировок)
- **Визуально уменьшить талию**
(благодаря изменению пропорций – увеличению верха (спины, плеч) и низа (ягодиц, ног) тела — талия будет выглядеть более узкой)
- **Сделать красивую спину, руки и плечи**
(проработанная спина, руки и плечи не только красиво выглядят, но и означают, что ваше здоровье в полном порядке)
- **Улучшить качество тела**
(чем больше в нашем теле мышц, тем лучше оно выглядит)
- **Сократить количество целлюлита**
(это тоже возможно с помощью набора мышечной массы)
- **Ускорить свой обмен веществ**
(на наращивание мышц требуется много энергии. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий тратит организм даже в состоянии покоя)



- **Укрепить кости, суставы, связки, сердечно-сосудистую и нервные системы**
(этого так же можно добиться с помощью силовых тренировок и набора мышечной массы)

Принципы набора мышечной массы:

Профицит калорий

Самое важное – это калорийность вашего рациона. Наш организм не сможет построить новые ткани, если у него не будет на это энергии!

Профицит калорий наступает, когда вы потребляете больше калорий, чем расходуете. За счет оставшихся калорий организм строит новые ткани.

Это самый важный пункт. Если вы не будете следовать профициту калорий – мышцы расти не будут!

Силовые тренировки с прогрессивной нагрузкой

Также очень важным пунктом являются силовые тренировки.

Без силовых тренировок вы будете набирать жировую массу, а не мышечную.

Для того, чтобы мышцы росли, они должны каждый раз получать нагрузку, не привычную для себя. То есть, нужны силовые тренировки с прогрессивной нагрузкой. Увеличивайте веса на силовых тренировках, чтобы мышцы росли.

Восстановление мышц

На тренировке мышцы получают стресс, необходимый для роста. Но растут они во время отдыха, поэтому между силовыми тренировками должен быть отдых 1-2 дня.

Баланс бжу

В процессе набора мышечной массы важно следить за балансом белков, жиров и углеводов в рационе.

Во время массонабора нужно уделить внимание соотношению макронутриентов (белки, жиры и углеводы - макронутриенты)



При наборе массы желательны следующие соотношения:

Белки – от 1,7гр на 1кг собственного веса

Жиры – от 1,3гр на 1кг собственного веса

Углеводы – 4-7гр на 1кг собственного веса

Как набрать максимум мышц и минимум жира во время массонабора:

- **Обязательно тренируйтесь.**

Лишние калории будут тратиться на восстановление мышц только в том случае, если ваши мышцы получают стресс, а без тренировок это невозможно.

- **Делайте профицит не более 10-15%**

- **Чем больше профицит, тем быстрее вы набираете массу**, но рост мышц ограничен временем. Поэтому, не ограничив профицит 10-15%, вы, скорее всего, наберете жир.

- **Не перебирайте с насыщенными жирами и простыми углеводами**
Именно эти макронутриенты в первую очередь откладываются в жир. Знайте меру сладкому, жирному и фастфуду.



Особенности тренировок в массонаборе

- **Прогрессия нагрузок**

(нужно постоянно увеличивать веса, повторения или подходы, чтобы мышцы постоянно испытывали стресс)

- **Длительность тренировок**

(нормальная длительность тренировки, не включая разминку и заминку, – 40-60 минут)

- **Разнообразие упражнений**

(тренировка должна включать в себя как базовые, так и изолирующие упражнения. Так вы сможете задействовать все типы мышечных волокон и все факторы мышечного роста)



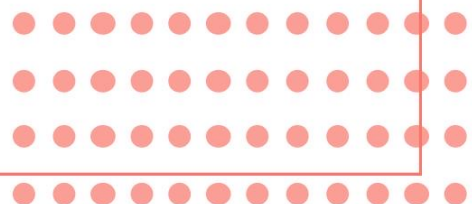
Задание: рассчитай свою калорийность на профиците калорий и баланс бжу

Пример, я вешу 49кг, для набора мышечной массы у меня будет такой баланс БЖУ:

Белки – $49\text{кг} * 1,7\text{гр} = 83,3\text{гр}$ (суточная норма)

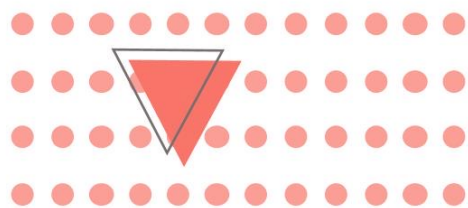
Жиры – $49\text{кг} * 1,3\text{гр} = 63,7\text{гр}$ (суточная норма)

Углеводы – $49\text{кг} * 5\text{гр} = 245\text{гр}$ (суточная норма)



МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows of dashed lines on a white background.





Глава 3. Что такое целлюлит?

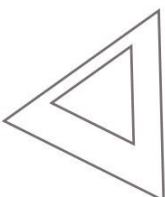
Целлюлит – это изменения структуры жирового слоя, которые ведут к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока.

Целлюлит – это состояние кожи ягодиц, бедер, живота, плеч и рук у женщин, в котором на коже появляются бугорки и впадины, она становится неровной.

Целлюлит – это изменение подкожно-жировой клетчатки, когда жир находящийся под кожей, вызывает на ней неровности в виде узлов и бугорков.

1 Факторы, вызывающие целлюлит

- Недостаток коллагена и эластина в коже
- Избыточное количество жира, лишний вес
- Возрастные изменения кожи
- Нарушение гормонального фона
- Вредные привычки
- Нарушение кровообращения
- Малоподвижный образ жизни
- Большое количество потребления сахара
- Стресс
- Недосып



2 Продукты, вызывающие целлюлит

Важно!

От самой еды целлюлит не появляется! Только переизбыток потребления этих продуктов питания влияет на состояние кожи.

- Кофе
- Алкогольные напитки
- Молочные продукты
- Фастфуд

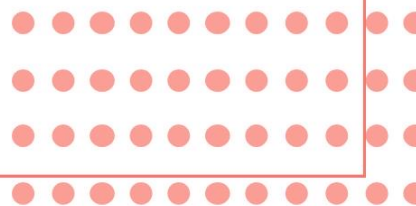
3 Рабочие способы избавления от целлюлита

1) Активный образ жизни

Самый эффективный метод борьбы с целлюлитом — это занятия спортом!

Они оказывают положительный эффект на наш организм, а именно:

- а) Улучшается кровообращение
- б) Предотвращается застой лимфы и крови в сосудах
- с) Уменьшается риск образования отеков
- д) Улучшается клеточный метаболизм и регенерация тканей
- е) Клетки быстрее выводят вредные продукты распада из организма
- ф) Клетки в коже эффективнее синтезируют коллаген и гиалуроновую кислоту, что улучшает качество кожи
- г) Уменьшается жировая прослойка, клетки жира не выпирают
- h) Увеличивается количество мышц, а значит организм будет расходовать больше калорий, кожа станет более ровной
- i) Нормализуется гормональный фон
- j) Количество гормона стресса снижается



2) Уменьшение потребления сахара

Глюкоза в организме склеивается с коллагеном, поэтому качество кожи ухудшается: она становится более дряблой и бугристой. Вы можете кушать шоколад, торты, пирожные, мучное! Главное – не злоупотребляйте.

3) Отказ от алкоголя и никотина

Этиловый спирт и никотин убивают клетки печени и фибробласты в коже. Из-за этого ухудшаются обменные процессы, кожа быстрее стареет.

4) Достаточное потребление чистой воды

Напитки – чай, кофе, соки, компоты и т.д., за воду не считаются, так как они обладают мочегонным эффектом и быстро выводятся из организма. Употреблять нужно именно чистую воду.

5) Соблюдение режима сна, минимум стресса

Сон:

- Обеспечивает восстановление организма
- Нормализует гормональный фон
- Помогает противостоять стрессу
- Укрепляет нервную систему
- Регулирует артериальное давление и тонус сосудов
- Влияет на процессы жирового и углеводного обмена

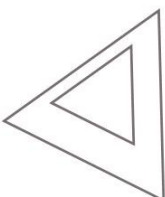
6) Массаж сухой щеткой

Массаж сухой щеткой разгоняет крово- и лимфообращения, а также избавляет от отечности — клетки жира и сосуды не будут сдавливаться жидкостью.

7) Употребление коллагена

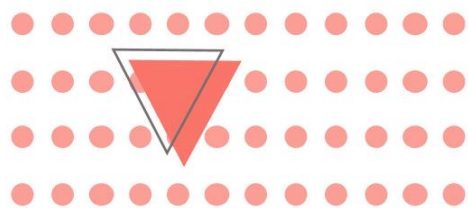
Так как с возрастом коллаген в нашем организме вырабатывается все меньше и меньше, его можно начать употреблять внутрь.

Задание: опираясь на теорию, выяви свою причину возникновения целлюлита и предприми меры



МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows. Each row is defined by two dashed red lines, one above and one below, with a solid red line in the middle, providing a guide for letter height and placement.



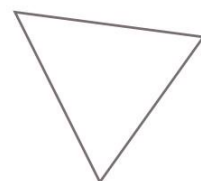
Глава 5. Психология питания

Питание – это не та область, которую можно наладить отдельно от всей жизни. Наши **пищевые привычки** и **психологическая ситуация** тесно связаны.

Если вы ограничиваете себя в еде, заставляете себя питаться правильно через силу, будьте готовы к тому, что это может привести к проблемам во всех сферах жизни.

Что важно помнить о еде?

- **Утоление голода** – одна из важнейших потребностей человека, как биологического существа.
- **Еда** – одна из важнейших радостей жизни. Получение удовольствия от еды — важная часть психологического благополучия.
- **Пищевые привычки связаны с детством.** При попытке их поменять, нам кажется, что мы теряем связь с семьей.
- **Еда** — объединяющий фактор. Нам важно, находясь в социуме, есть то же самое, что ест близкий человек. Именно поэтому так сложно не есть вредную еду, когда знакомые или друзья питаются как обычно.
- **Проблемы с питанием напрямую связаны с отношением человека к себе.** Питание – это удовольствие и польза. У нас возникнут проблемы с едой, если мы не любим себя и не заботимся о своем здоровье.
- Чувство вины, нелюбовь к себе, страхи, хронические стрессы, перфекционизм – все это отражается на том, что и как мы едим.



Правила, которые помогают решить трудности с питанием:

Учитесь получать удовольствие от еды.

Красиво накройте на стол, украсьте блюдо веточками зелени. Ешьте медленно и осознанно, наслаждайтесь каждым кусочком.

Не отвлекайтесь во время еды.

Сделайте прием пищи важным делом. Гаджеты, книги и разговоры по телефону за едой сведите к минимуму или исключите.

Не торопитесь и старайтесь не есть на ходу.

Лучше с удовольствием и не спеша съесть что-то бесполезное, чем второпях и в стрессе – зеленый салат или яблоко.

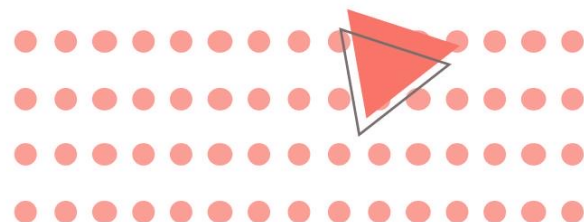
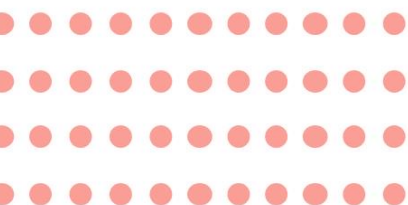
Обычно, чем проще еда – тем она полезнее.

Сложные блюда часто состоят из огромного количества. Они слишком жирные, слишком соленые. Лучше знать, что вы едите.

Иногда лучше не есть в плохом настроении, а подождать пока оно немного улучшится.

В стрессе организм плохо усваивает пищу, именно поэтому лучше есть в хорошем расположении духа. Но не морите себя голодом!

Лучше сказать себе «Я разрешаю себе есть самые полезные и вкусные продукты», чем «Мне нельзя сладкое, мучное и жирное»



1. Компulsiveвные переедания

Комulsiveвное (психогенное) переедание – это навязчивые и неконтролируемые приступы переедания, происходящие под воздействием бессознательных импульсов.

Существует два вида голода:

- **Физический голод** – это когда вы чувствуете прилив аппетита, урчание в желудке и небольшую слабость.
- **Психологический голод** – прилив аппетита, даже если вы недавно поели (1-2ч назад)

Чтобы узнать какой у вас голод на данный момент, можно выпить стакан воды. Если через 15 минут аппетит пропал, у вас был психологический голод.

Так вот, compulsiveвное переедание – это утоление именно психологического голода.

Симптомы compulsiveвных перееданий:

- Поедание пищи в ускоренном темпе
- Потребление пищи в гораздо большем количестве, чем необходимо (от 1500ккал за раз)
- Принятие пищи при отсутствии физического голода
- Жадное поглощение еды до наступления дискомфорта
- Заниженная самооценка и неуверенность в себе
- Постоянное недовольство своим телом, ощущение полноты и неуклюжести
- Чувство вины после приступов обжорства

Лечение компульсивных переений.

Для того, чтобы вылечить переения, нужно начать «новую жизнь». Все наши привычки, в том числе и пищевые, формируются с детства. Чтобы изменить их, нужно меняться координально.

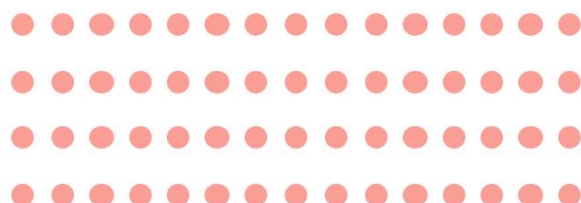
Есть еще один отличный вариант борьбы с переениями. При возникновении психологического голода нужно выпить один стакан горячей воды. Горячая вода в желудке обманывает мозг: в желудке возникает чувство тепла, а значит — насыщения.

Задание: возьмите лист бумаги и выпишите свое видение еды. Пишите все, что вы о ней думаете. Когда все будет расписано, к каждой мысли задайте вопрос «почему я так считаю?» и переверните ее в положительную сторону.

Пример:

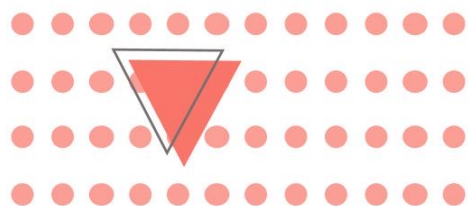
«сладкое нельзя, а то разжирею» = «сладкое можно есть, от дольки шоколада ничего не случится»

Важно понять, что мы не ограничиваем себя в питании, а наоборот, позволяем себе быть свободными и независимыми от вредной еды!

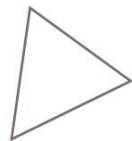


МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows of dashed red lines on a white background.



2. Срывы в питании



Пищевой срыв – это нарушение питания, употребление нежелательных продуктов, превышение калорийности.

Причины пищевых срывов:

- Привычка что-нибудь пожевать во время просмотра фильма или чтения книги
- Привычка регулярно наедаться на ночь или в неподходящее время
- Плохое настроение и усталость, которые заедаются вредностями
- Диеты и голодания
- Недостаточное количество воды в организме
- Дефицит витаминов
- Слишком долгие перерывы между приемами пищи

Как бороться со срывами:

- **Перестать ругать себя**
Возможно в организме не хватает каких-то веществ и витаминов, а вам стоит посетить врача и провериться.
- **Контролировать себя**
Самоконтроль очень важен в процессе изменения пищевых привычек.
- **Перестать покупать вредности**
Старайтесь обходить полки с вредностями в магазине или просите знакомых/друзей/родителей сходить в магазин за вас. Если же дома всегда есть вредности, приобретенные другими членами семьи, попросите спрятать их или убрать к себе.
- **Поставить цели и поработать с мотивацией**
Чтобы устранить срывы в питании, нужно поставить четкую цель и по-настоящему этого захотеть.





3. Диеты и голодания

Диеты и голодания – это постоянные ограничения в питании, которые в итоге не приводят ни к чему хорошему. Есть много популярных диет, которые приводят к расстройствам пищевого поведения, анорексии, булимии и набору лишнего веса.

Определенные диеты могут назначать только врачи, если у вас, например, проблемы со здоровьем.

Существуют диеты, при которых человек все же сбрасывает лишние килограммы, но потом быстро набирает еще больше.

Из-за чего это происходит?

Во время диеты человек питается по определенному графику и определенными продуктами. Организму не хватает энергии, он уходит в убыток. Сбросив лишний вес на диетах, человек начинает питаться по-другому, поэтому организм снова **набирает лишний вес**.

Специальные «выходы из диеты» не работают!

Для здорового похудения требуется только дефицит калорий и тренировки (по желанию).



Глава 6. Рецепты вкусных пп завтраков, обедов и ужинов с КБЖУ



• Шоколадные кексы (КБЖУ 327/24/15/24)

Ингредиенты:

- 160гр мягкого творога
- 1 яйцо
- 30гр кефира
- 20гр муки
- 10гр какао
- подсластитель

Приготовление: взбить все в блендере, заполнить формочки на 2/3 и отправить в микроволновку на 5-7 минут (время зависит от мощности). Получается 5 кексов (калораж указан на всю порцию).

• Шарлотка в микроволновке (КБЖУ 246/11/6/37)

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 50мл молока
- 30гр муки
- 100гр яблок
- подсластитель/ванилин

Приготовление: замесить тесто, добавить нарезанные яблоки, перемешать и отправить в микроволновку на 3-5 минут (время зависит от мощности)

• Кабачковые оладьи с сыром (КБЖУ 325/17/13/35)

Ингредиенты:

- 200гр кабачков
- 1 яйцо
- 30гр сыра
- 30гр муки
- соль, перец, чеснок

Приготовление: кабачок натереть на терке и слить жидкость, добавить все ингредиенты и жарить на медленном огне с обеих сторон под крышкой





• **Кокосовые сырники с шоколадом (КБЖУ 555/43/27/35)**

Ингредиенты:

- 200гр творога
- 1 яйцо
- 20гр кокосовой муки
- 30гр шоколада
- подсластитель

Приготовление: смешать все ингредиенты, влажными руками слепить шарики, внутрь положить дольки шоколада. Обвалять в муке и жарить на медленном огне с двух сторон под крышкой

• **Ржаные сырные лепешки с ветчиной и зеленью (КБЖУ 322/21/14/28)**

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 70гр кефира
- 40гр ржаной муки
- 20гр сыра
- 30гр ветчины
- зелень
- соль, перец по вкусу

Приготовление: смешать все ингредиенты кроме сыра и ветчины. Выложить часть теста на разогретую сковороду, добавить тертый сыр и ветчину, сверху положить оставшуюся часть теста. Жарить на медленном огне с двух сторон под крышкой

Рецепты вкусных обедов

• **Гречневая лапша с курицей (КБЖУ на 100гр 134/15/6/5)**

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 50гр сыра
- 1 небольшой лук
- 3-4 шампиньона
- 1 помидор
- 150гр куриного филе
- Соль/специи по вкусу

Приготовление: обжарить лук, грибы, овощи и курицу. В это же время варим лапшу 5-7 минут. Слейте воду с лапши, переложите ее к курице и добавьте яйца с тертым сыром, все перемешайте. Оставьте под крышкой на пару минут. Можно подавать.





•**Белковый плов (КБЖУ на 100гр 158/12/2/23)**

Ингредиенты:

- 1 средний лук
- 2 зубчика чеснока
- 1 средняя морковь
- 300гр куриного филе
- 200гр риса
- 10г масла для жарки
- Соль/специи по вкусу

Приготовление: обжарить все ингредиенты, кроме риса. Высыпать сверху стакан риса, залить все кипятком (так, чтобы покрывал рис), тушить под крышкой 20 минут.

•**Моя любимая паста с курицей (КБЖУ на 100гр 138/13/2/17)**

Ингредиенты:

- 300гр куриного филе
- 150гр макарон твердых сортов
- 1 лук
- 70гр томатного соуса
- 1ст.л. оливкового масла
- Соль/специи

Приготовление: обжариваем лук с курицей, перемешиваем с томатным соусом и добавляем отваренные макароны.

•**ПП пицца на сковороде (КБЖУ на 100гр 167/11/7/15)**

Ингредиенты (на сковороде 25см получаются 2 пиццы):

Для основы:

- Кефир 2,5% 250мл
- 2 яйца
- 200гр муки
- 1/2ч.л. соды
- Соль

Для начинки:

- 1 помидор
- 200гр ветчины
- Зелень
- 100гр сыра

Приготовление: все продукты для основы смешать, оставить на 10 минут. Затем вылить смесь на разогретую сковороду, смазанную каплей масла. Огонь сразу убавить на минимум, выложить начинку. На слабом огне под крышкой выпекать примерно минут 15, потом посыпать сыром и готовить еще 7-10 минут.



• **Куриный суп (КБЖУ на 100гр 81/8/1/10)**

Ингредиенты:

- 300гр курицы
- 2 небольшие картошки
- 1 большая морковь
- 1 лук
- Соль/специи

Приготовление: пока курочка варится, займемся заправкой. Лук мелко порубить, морковь натереть, картошку нарезать и потушить в специях. Готовую курицу достать и порезать кубиками. Все вместе отправить в бульон, оставить на 10 минут под крышкой. Можно подавать!

Рецепты вкусных ужинов:

• **ПП шаурма (305/30/5/35)**

Ингредиенты:

- Лист лаваша
- 50гр помидоров
- 50гр огурцов
- 30гр капусты
- 100гр жареной куриной грудки
- Соус из сметаны и томатной пасты 1:1

Приготовление: овощи режем произвольно, мясо нарезаем на небольшие кусочки. Раскрываем лаваш, мажем соусом, выкладываем все ингредиенты, заворачиваем и обжариваем с двух сторон на сковороде. Готово!

• **Скрэмбл (КБЖУ 433/35/29/8)**

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 1 помидор
- 40гр сыра
- 50гр ветчины
- Соль/специи по вкусу

Приготовление: нарезаем начинку, выкладываем на разогретую сковороду. Разбиваем яйца, солим/перчим и перемешиваем всю яичницу до готовности.



• **Запеченная курица с картофелем в духовке (КБЖУ на 100гр 115/7/3/15)**

Ингредиенты:

- 600гр картошки
- 200гр курочки
- Оливковое масло смазать форму

Приготовление: почистить картошку и нарезать ее небольшими дольками, курицу так же порезать. Смазать форму маслом и отправить в духовку на 40 минут при 180 градусах.

• **Рис с рыбой + овощной салат (КБЖУ 393/32/9/46)**

Ингредиенты:

- 50гр риса
- 150гр рыбы
- Масло для жарки и заправки салата
- 100гр помидоров
- 150гр огурцов
- Соль/специи

Приготовление: отварить рисовую кашу, обжарить рыбу с двух сторон, нарезать овощи для салата и заправить маслом.

• **Отбивная с овощами (КБЖУ 292/31/12/15)**

Ингредиенты:

- 120гр куриного филе
- 150гр огурцов
- 100гр помидоров
- 100гр сладкого перца
- 10г оливкового масла

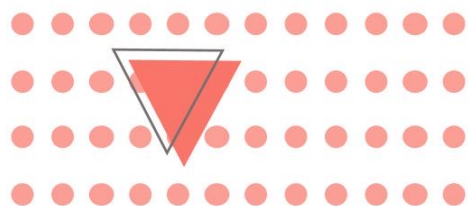
Приготовление: курицу отбить молоточком до толщины 1см и жарить по 5-7 минут с каждой стороны под крышкой. Овощи нарезать, смешать и заправить маслом. По желанию можно так же нарубить курицу и добавить ее в салат.

Задание: не поленитесь и выберите один рецепт, который приготовите уже сегодня.



МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal rows. Each row is defined by two dashed red lines, one above and one below, with a solid red line in the middle, providing a guide for letter height and placement.





Глава 7. Тренировки в домашних условиях

Если вы худеете, можно и не тренироваться. Главное – **соблюдать дефицит калорий и баланс БЖУ**. Однако с тренировками процесс похудения идет быстрее.

Большинство советуют отдать предпочтение кардио тренировкам, но, на мой взгляд, силовые намного лучше. Также вы можете комбинировать тренировки.

Почему же силовые тренировки лучше?

- С ними вы сможете максимально сжечь жир и сохранить мышцы, ваше тело будет выглядеть красивее.
- Если у вас нет спортивного инвентаря, можно заменить его бутылками с водой или килограммовыми упаковками с рисом/гречкой.
- В тренировках не обязательно делать 50 разных упражнений. Достаточно взять 3 базовых и 2 изоляционных упражнения.

Базовые упражнения – это те упражнения, при которых задействованы несколько мышц; а изолирующие – те, которые нагружают только одну мышцу.

Тренировка на низ (ноги, ягодицы) тела:

- Разминка: 10-15 минут
- Румынская тяга: 12 раз * 3 подхода
- Присед с разведением: 15 раз * 3 подхода
- Выпады: 15 раз * 3 подхода
- Отведение бедра назад: 15 раз * 4 подхода
- Отведение бедра в сторону: 15 раз * 4 подхода
- Ягодичный мост с разведением: 20 раз * 4 подхода
- Заминка

Тренировка на все тело:

- Разминка: 10-15 минут
- Приседания с поднятием колена: 20 раз * 3 подхода
- Отжимания с прыжком: 10 раз * 3 подхода
- Попеременные выпады: 15 раз * 3 подхода
- Прыжки в упоре лежа: 20 раз * 3 подхода
- Приседания на колени: 20 раз * 3 подхода
- Заминка

