

# ЗДОРОВОЕ КЕТО

Как убрать лишний вес и улучшить здоровье

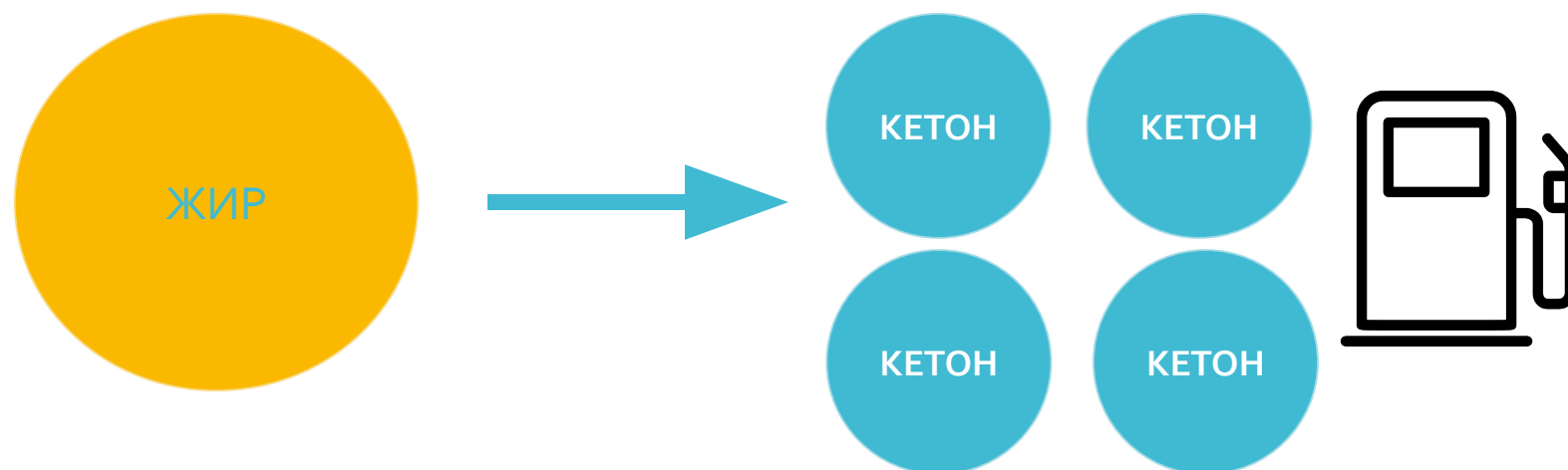


# Что такое «ЗДОРОВОЕ КЕТО»

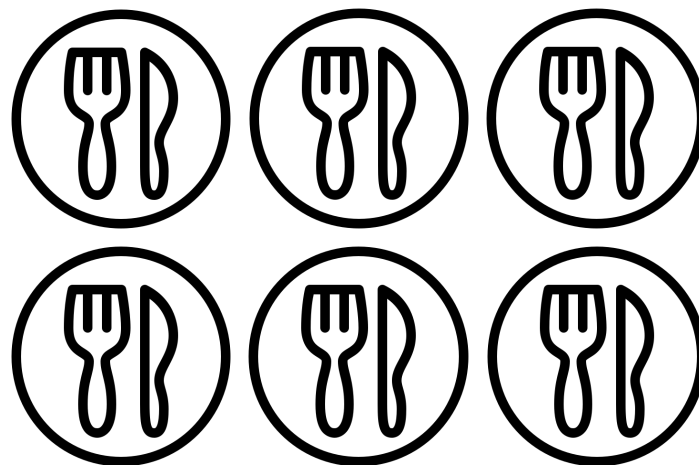
- **ЗДОРОВОЕ КЕТО** – это кето-диета, в которой используются качественные ингредиенты с высоким содержанием питательных веществ.

# Что такое КЕТОНЫ

- Кетоны – это побочные продукты сжигания жира. Они могут служить топливом и образуются тогда, когда вы снижаете потребление углеводов. Состояние, при котором это происходит, называется «кетоз».



Частые перекусы + употребление углеводов свыше 50 грамм



ОБРАЗОВАНИЕ  
ИНСУЛИНА  
(гормон)



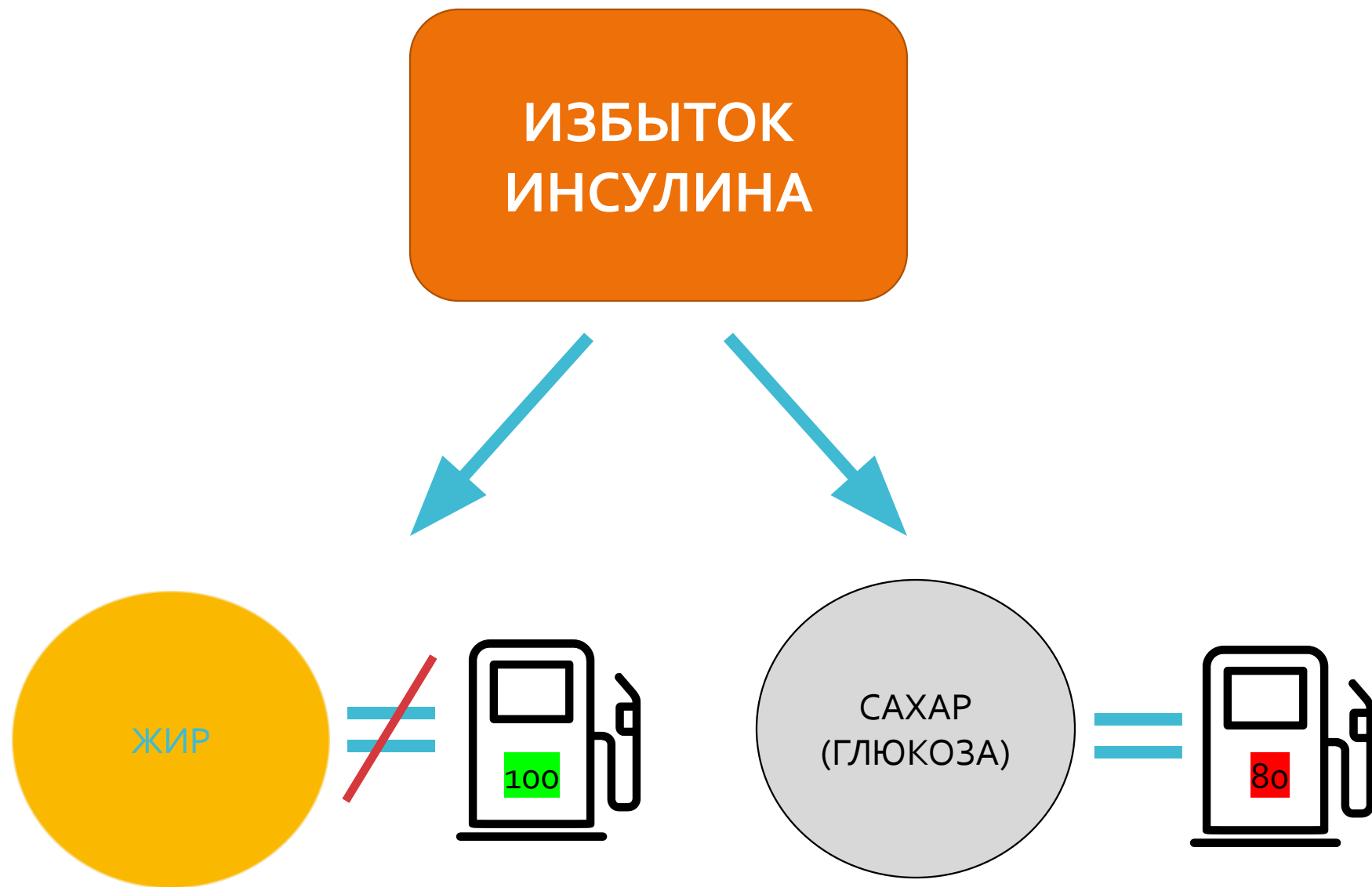
ИЗБЫТОК  
ИНСУЛИНА



ОБРАЗОВАНИЕ  
ЖИРА

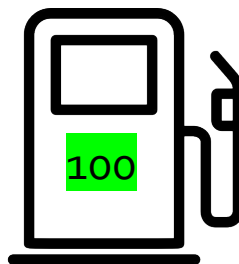
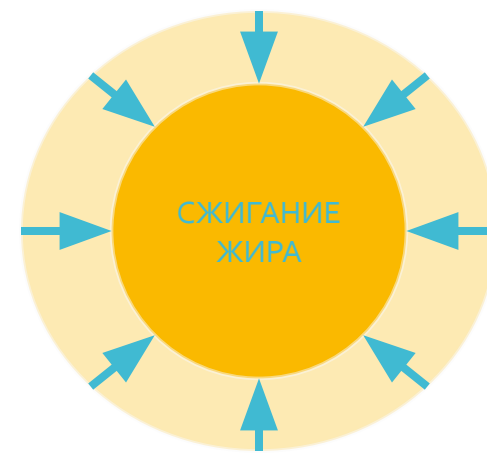
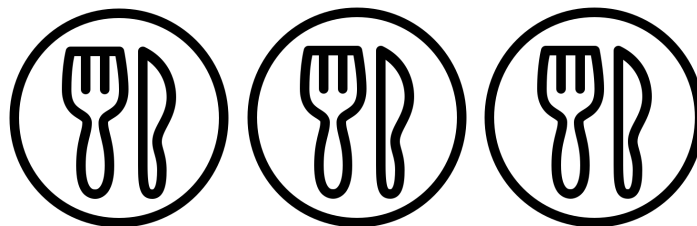
Какая связь  
между  
углеводами и  
кетонами?

# Последствия избытка ИНСУЛИНА



# Правильный метод

Отсутствие перекусов + употребление углеводов 20-50 грамм



# ВЫВОД

- МАЛО ИНСУЛИНА = СЖИГАНИЕ ЖИРА
- МНОГО ИНСУЛИНА = ПРЕКРАЩЕНИЕ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Инсулин – это гормон, способствующий накоплению жира. Он образуется во время приема пищи, а также высоким употреблением углеводов (свыше 50 грамм).

# Правило №1

- Поддержание уровня инсулина в пределах нормы даёт огромные преимущества. Углеводы и частые приёмы пищи сохраняют инсулин на высоком уровне.

Время перехода от сахара (глюкоза) к сжиганию жира от 3 дней до 2 недель



# КЕТО-ДИЕТА

ежедневная  
норма –  
минимум  
инсулина

- Ежедневная норма потребления калорий от 1200 до 2100 калорий в день (в зависимости от размера тела и физической активности):

- ◆ 5 % - углеводы из овощей и салатов (без крахмала)
- ◆ 5 % - углеводы
- ◆ 20 % - белки
- ◆ 70 % - жиры



# Почему КЕТО-ДИЕТА работает?

- Следует придерживаться ежедневной нормы от 20 до 50 г углеводов. Для простоты многие потребляют 30 г углеводов, однако, чем меньше углеводов, тем эффективнее идёт сжигание жира.

## Что такое «усваиваемые углеводы»

- Подсчитывая углеводы, не берите в расчёт клетчатку. Это называется «**усваиваемыми**» углеводами, это значение мы будем использовать в качестве наших **5 процентов** от общего числа калорий.

# Овощи и углеводы

- *Примечание:* Овощи не учитываются при подсчёте углеводов. Исключение составляют овощи с **более высоким содержанием сахара**: тыква, кабачки, морковь, свёкла, горох, помидоры и лук.
- И не забывайте, что даже в продуктах, в которых вроде бы нет углеводов, таких как орехи, семена и хумус, на самом деле есть некоторое количество углеводов.

# КЕТО-ДИЕТА

ежедневная  
норма –  
минимум  
инсулина

- Ежедневная норма потребления калорий от 1200 до 2100 калорий в день (в зависимости от размера тела и физической активности):

- ◆ 5 % - углеводы из овощей и салатов (без крахмала)

- ◆ 5 % - углеводы

- ◆ 20 % - белки

- ◆ 70 % - жиры



## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



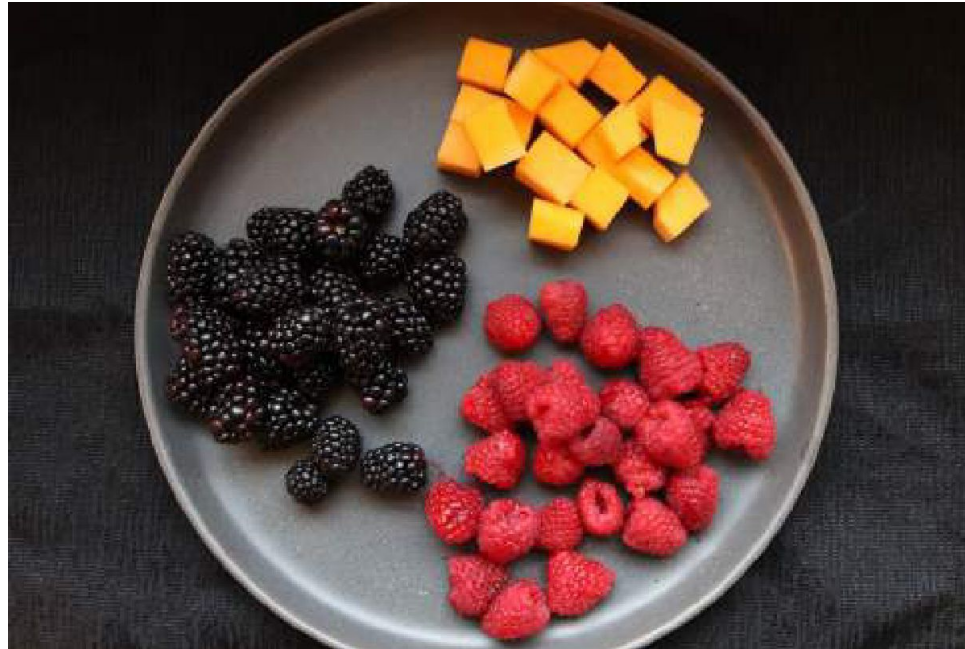
- 28 г хумуса = 3 г усваиваемых углеводов
- 60 г малины = 7,5 г усваиваемых углеводов
- 70 г ежевики = 8 г усваиваемых углеводов
- **Итого: 18,5 г**

## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



- 56 г хумуса = 6 г усваиваемых углеводов
- 141 г мускатной тыквы = 16 г усваиваемых углеводов
- **Итого: 22 г**

## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



- 120 г малины = 15 г усваиваемых углеводов
- 123 г ежевики = 14 г усваиваемых углеводов
- 97 г мускатной тыквы = 11 г усваиваемых углеводов
- Итого: **40 г**



## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



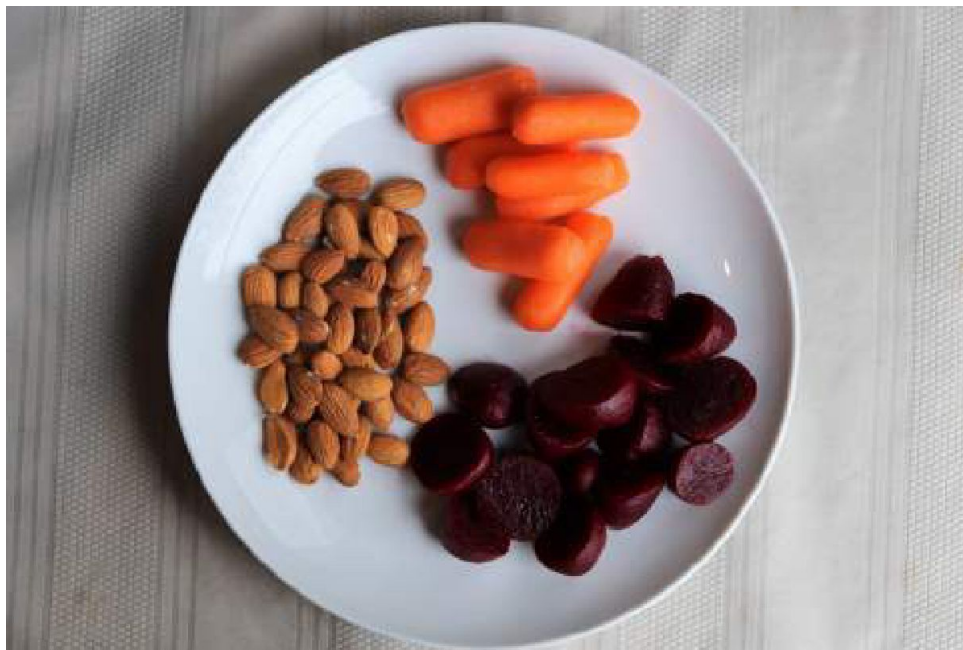
- 56 г хумуса = 6 г усваиваемых углеводов
- 120 г малины = 15 г усваиваемых углеводов
- 123 г ежевики = 14 г усваиваемых углеводов
- 132 г мускатной тыквы = 15 г усваиваемых углеводов
- Итого: 50 г

## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



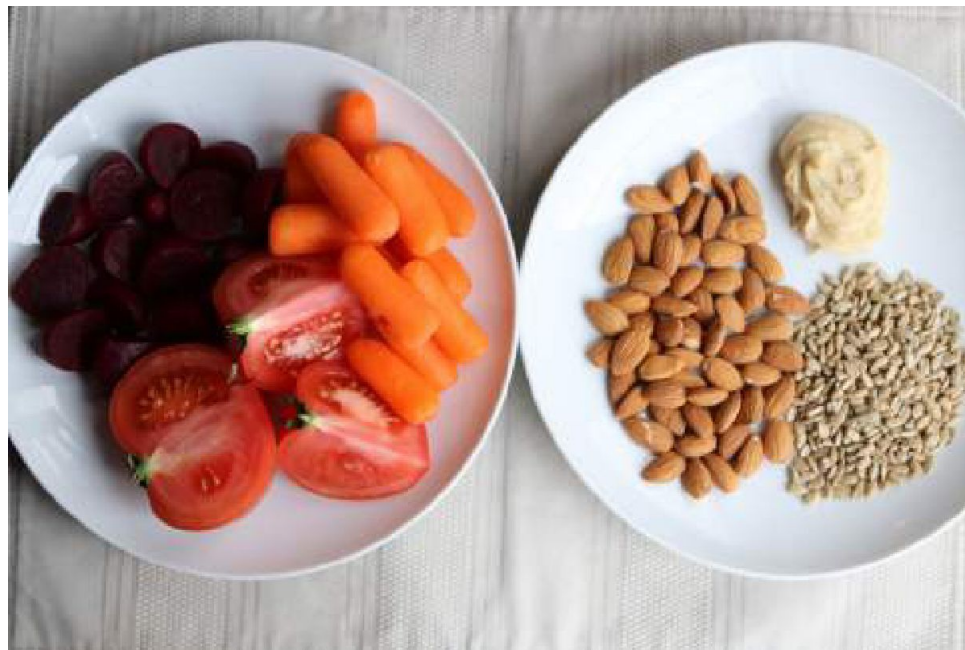
- 85 г моркови = 6 г усваиваемых углеводов
- 56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
- 30 г семян подсолнечника = 3 г усваиваемых углеводов
- 42 г хумуса = 5 г усваиваемых углеводов
- Итого: **20 г**

## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



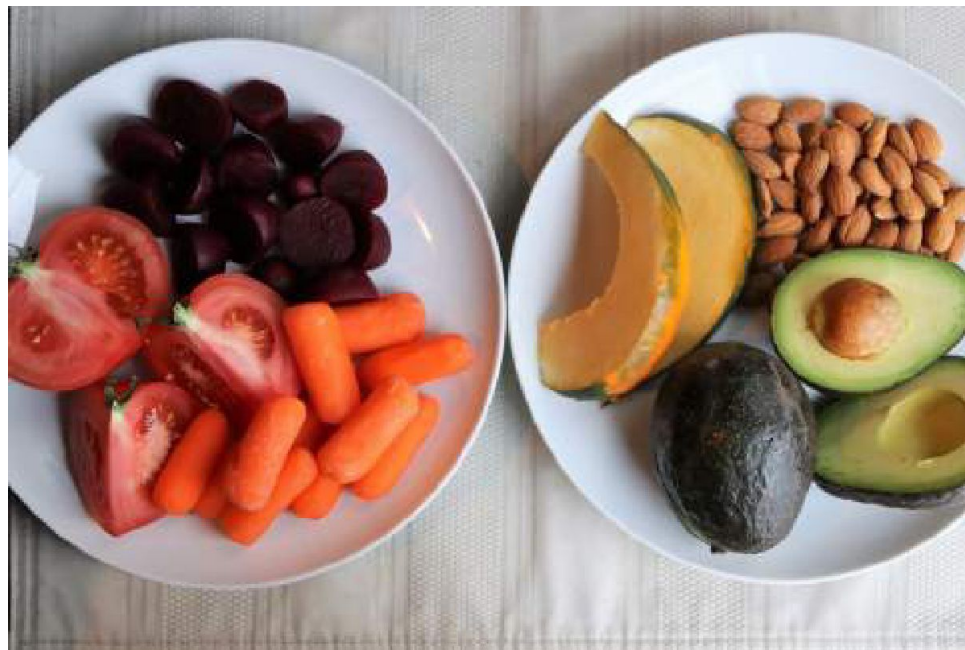
- 85 г моркови = 6 г усваиваемых углеводов
- 47 г миндаля = 5 г усваиваемых углеводов
- 136 г свёклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
- Итого: **20,2 г**

## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



- 250 г помидоров = 7 г усваиваемых углеводов
- 170 г моркови = 12 г усваиваемых углеводов
- 136 г свёклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
- 30 г семян подсолнечника = 3 г усваиваемых углеводов
- 42 г хумуса = 5 г усваиваемых углеводов
- 56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
- Итого: **42,2 г**

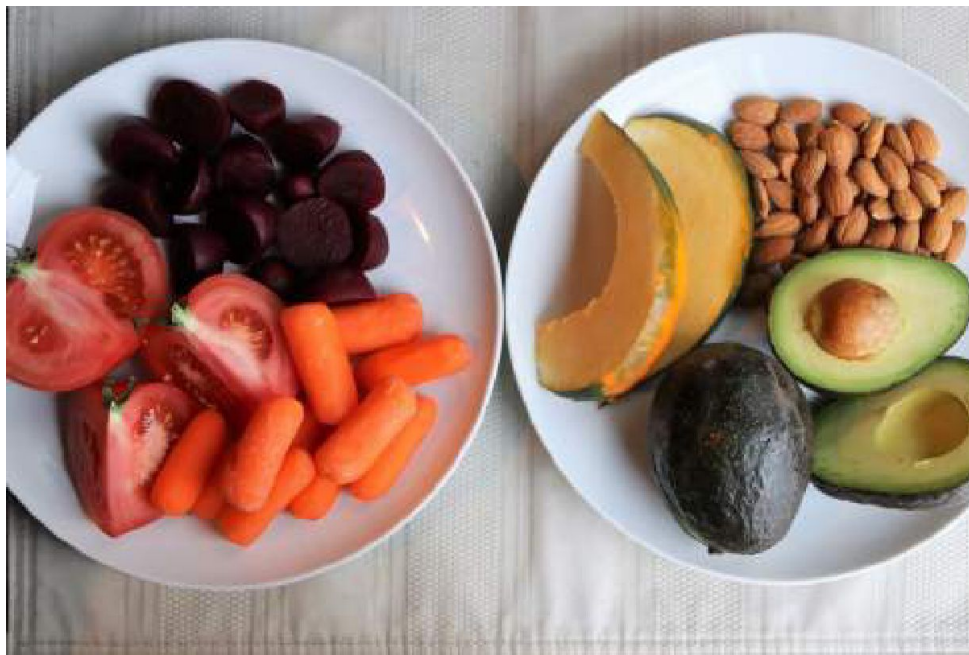
## 20-50 грамм усваиваемых углеводов



- 170 г моркови = 12 г усваиваемых углеводов
- 136 г свеклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
- 250 г помидоров = 7 г усваиваемых углеводов
- 2 авокадо среднего размера = 8 г усваиваемых углеводов
- 56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
- 100 г желудёвой тыквы = 8 г усваиваемых углеводов
- Итого: **50,2 г**

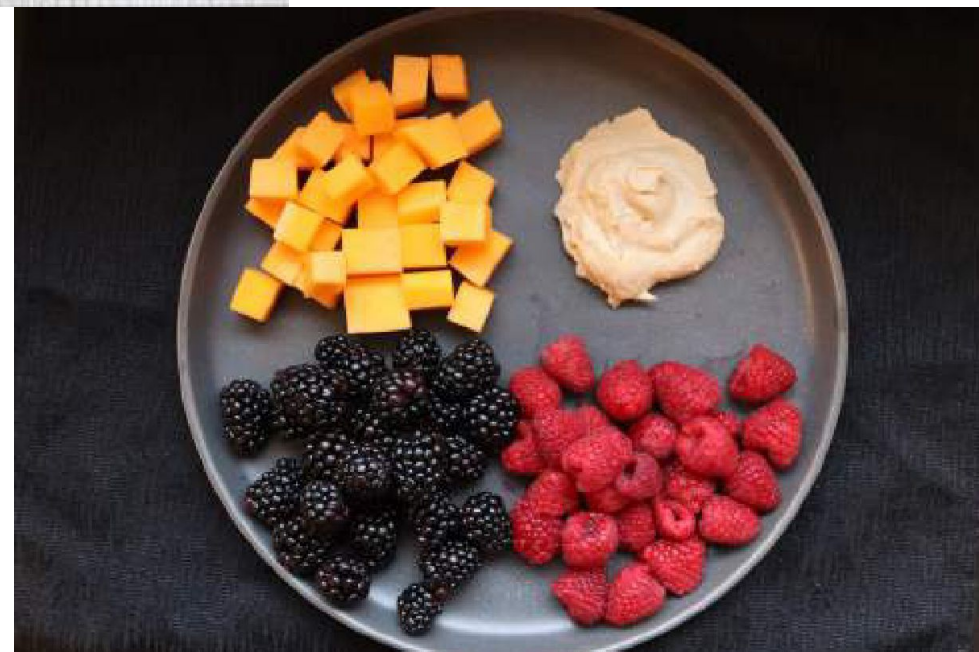


20-50 грамм  
усваиваемых  
углеводов



= 50 грамм

50 грамм =



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Овощи

- Это категория продуктов, употребление которых ограничивать не нужно.
- Рекомендуется съесть: 7-10 стаканов салата в день или 4-6 стаканов других овощей, таких как брокколи, брюссельская капуста и т.д.

*Примечание:* 1 стакан – 30 грамм



5 стаканов



7 стаканов



10 стаканов

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Больше овощей!

- Употребляя в большом количестве салаты, содержащие смесь разных видов салатных листьев, шпинат и капусту, вы начнёте получать питательные вещества, помогающие справиться с инсулинорезистентностью.





# Что такое инсулиноре

...

- **Инсулинорезистентность** – это снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.

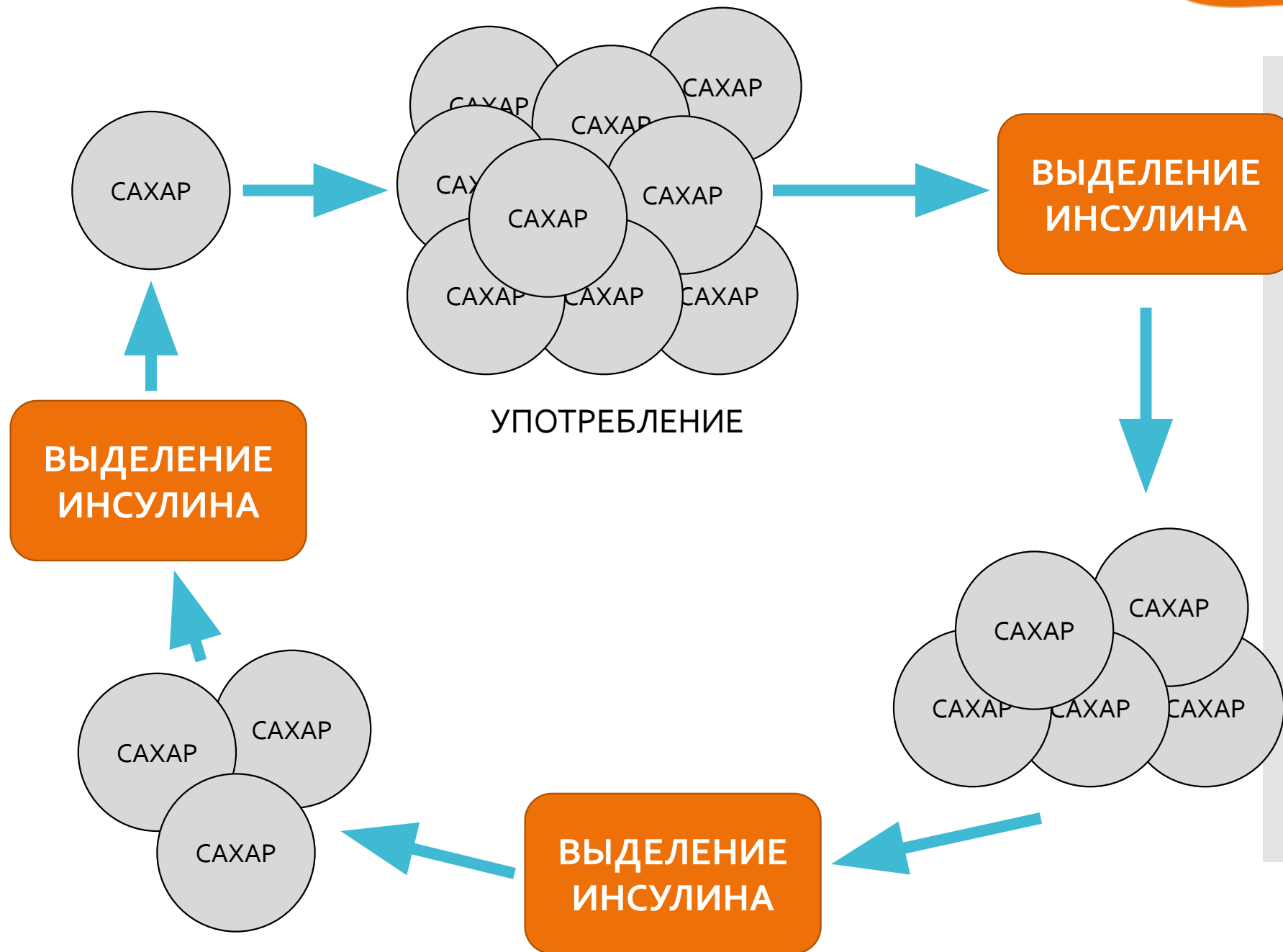
# Что такое инсулин?

- **Инсулин** – это гормон, который производит поджелудочная железа. Одна из его основных функций – понижать уровень сахара в крови.

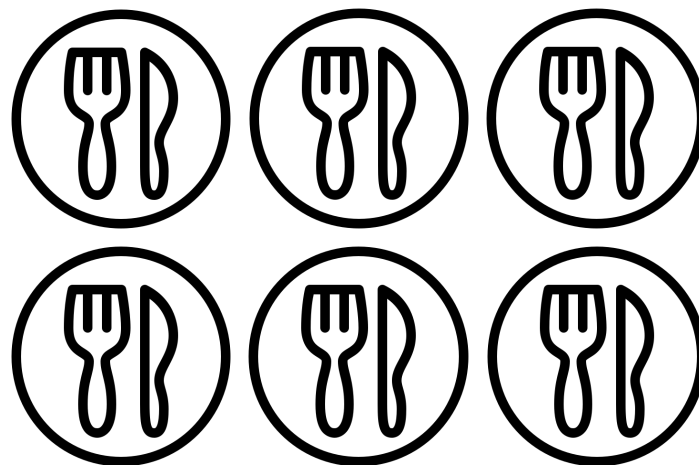


**ИНСУЛИН**

# Принцип действия инсулина



Частые перекусы + употребление углеводов  
свыше 50 грамм (ВКЛЮЧАЯ САХАР)



ОБРАЗОВАНИЕ  
ИНСУЛИНА  
(гормон)



ИЗБЫТОК  
ИНСУЛИНА



ОБРАЗОВАНИЕ  
ЖИРА

Последствия

# Наше наблюдение

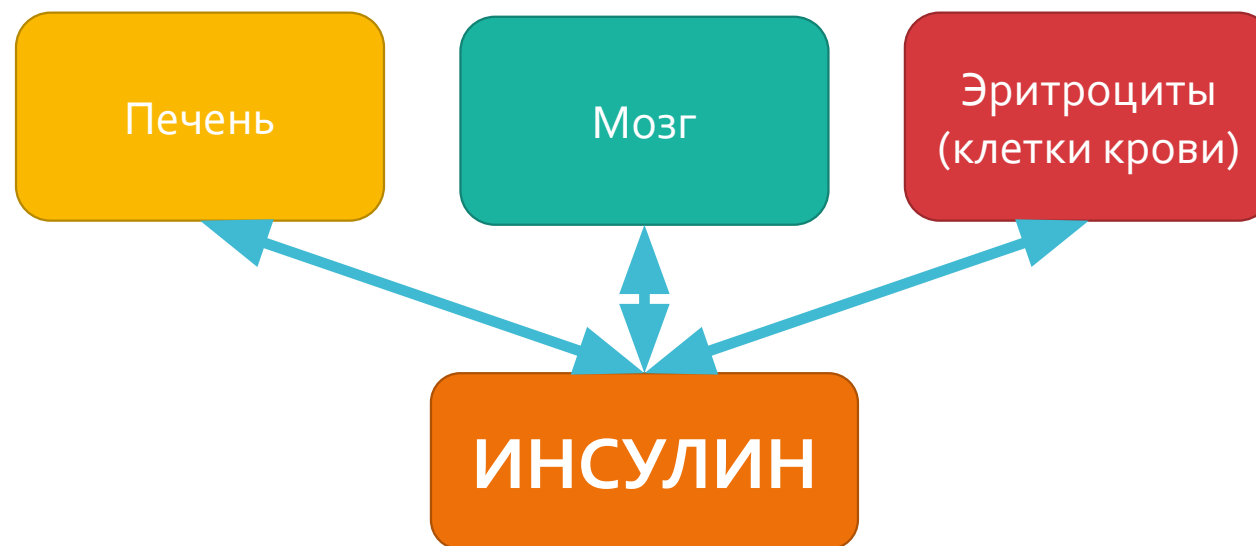
- МАЛО ИНСУЛИНА = СЖИГАНИЕ ЖИРА
- МНОГО ИНСУЛИНА = ПРЕКРАЩЕНИЕ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Инсулин – это гормон, способствующий накоплению жира. Он образуется во время приема пищи, а также высоким употреблением углеводов (свыше 50 грамм).

# И как это связано с инсулиноре

...

- **Инсулинорезистентность** – это снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.



# Органы

Печень



инсулин

Мозг



инсулин

Эритроциты  
(клетки крови)



инсулин

# ТЕЛО

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

Проблема в теле

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Решение

- Употребляя в большом количестве салаты, содержащие смесь разных видов салатных листьев, шпинат и капусту, вы начнёте получать питательные вещества, помогающие справиться с **инсулинорезистентностью**.
- Многочисленные исследования подтверждают, что различные питательные вещества, такие как витамины A, B, C, D и K, калий, магний и хром, помогают **нормализовать инсулиновый баланс**, а это – вишенка на торте.



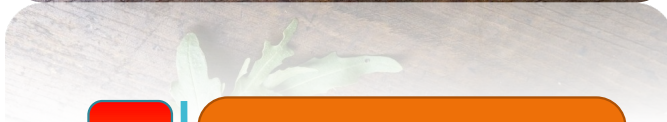


# ЗДОРОВОЕ КЕТО Клетчатка

- **Клетчатка**, содержащаяся в листовой зелени, даст пищу микрофлоре кишечника. Эти полезные бактерии в свою очередь синтезируют из клетчатки **бутират** (разновидность жирной кислоты), который снижает уровень инсулина и помогает худеть. И хотя клетчатка является углеводом, она никак не влияет на уровень инсулина.

# Механизм воздействия клетчатки

Листовая зелень



КЛЕТЧАТКА



Микрофлора  
кишечника



БУТИРАТ



# ЗДОРОВОЕ КЕТО

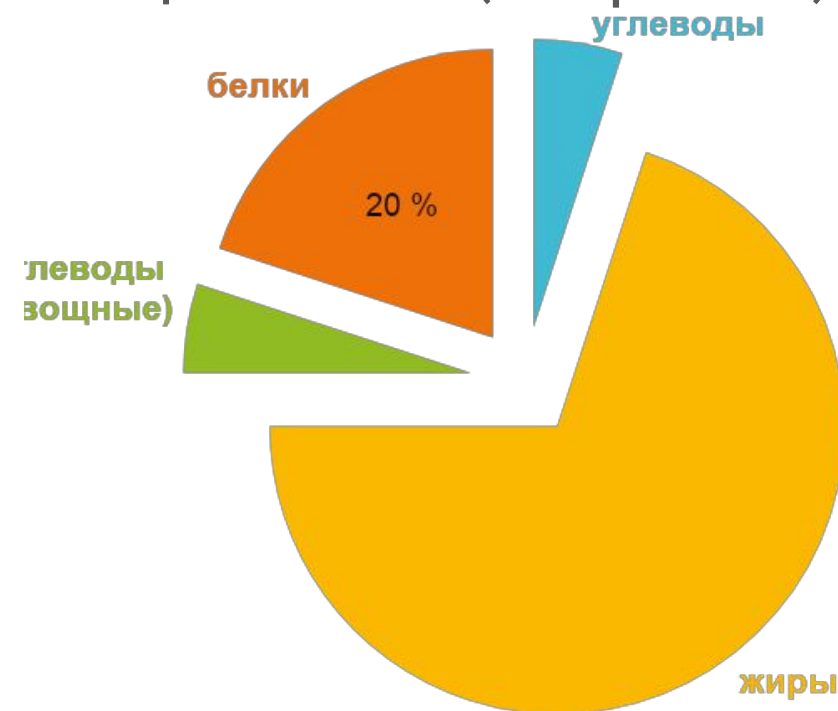
## Примечание

- Чем разнообразнее овощи, которые вы едите, тем шире будет спектр полезных бактерий в кишечнике.
- Если овощи вызывают у вас вздутие живота, готовьте их на пару или ешьте в таком количестве, чтобы это не вызывало вздутия. Вздутие живота **ухудшит** результат.
- Если вы едите **крестоцветные** овощи, рекомендую готовить их на пару или слегка потушить; отдельно отмечу, что из овощей высвобождается **больше антиоксидантов**, если их подвергать *слабой тепловой* обработке.

# КЕТО-ДИЕТА

ежедневная  
норма –  
минимум  
инсулина

- Ежедневная норма потребления калорий от 1200 до 2100 калорий в день (в зависимости от размера тела и физической активности):
  - ◆ 5 % - углеводы из овощей и салатов (без крахмала)
  - ◆ 5 % - углеводы
  - ◆ 20 % - белки
  - ◆ 70 % - жиры



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Белки

- В среднем вы будете потреблять от 85 до 170 г белка за каждый приём пищи.

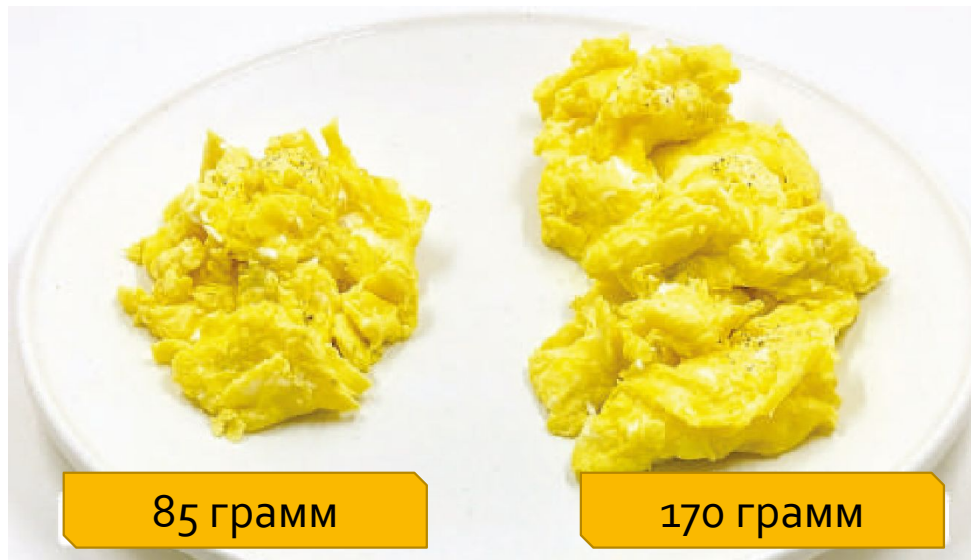
85 и 170  
грамм белков

## Курятина



85 и 170  
грамм белков

## Яичница



85 и 170  
грамм белков

## Индейка





85 и 170  
грамм белков

## Баранина



85 грамм

170 грамм

85 и 170  
грамм белков

## Бифштекс



85 и 170  
грамм белков

## Рубленый бифштекс



85 грамм

170 грамм

85 и 170  
грамм белков

## Семга

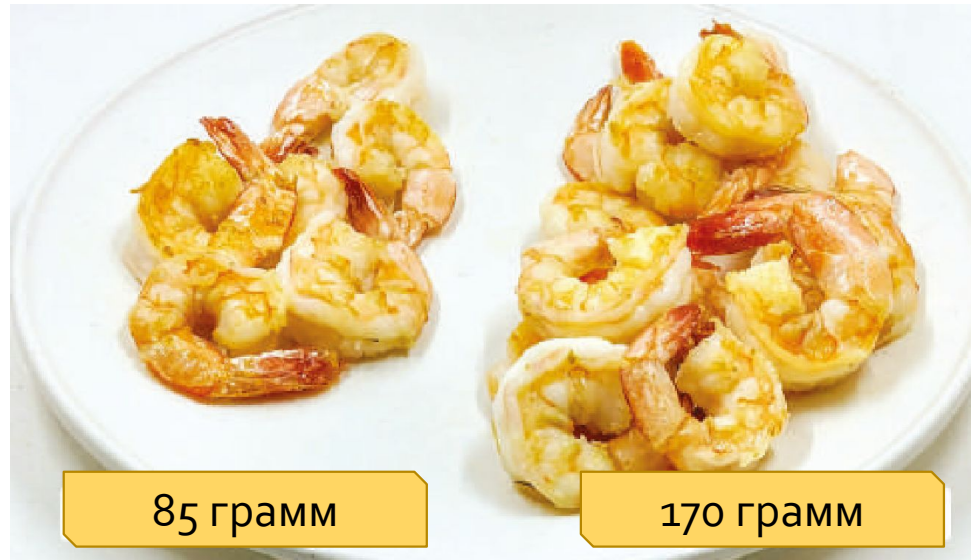


85 грамм

170 грамм

85 и 170  
грамм белков

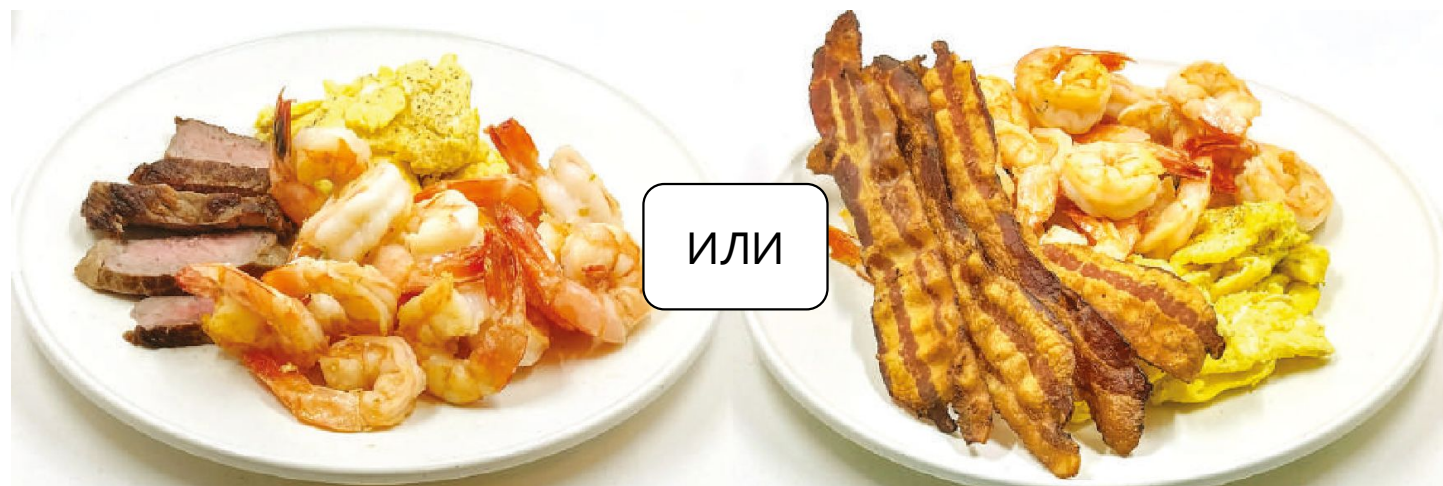
## Креветки



85 грамм

170 грамм

Сколько  
белков  
можно съесть  
за один день

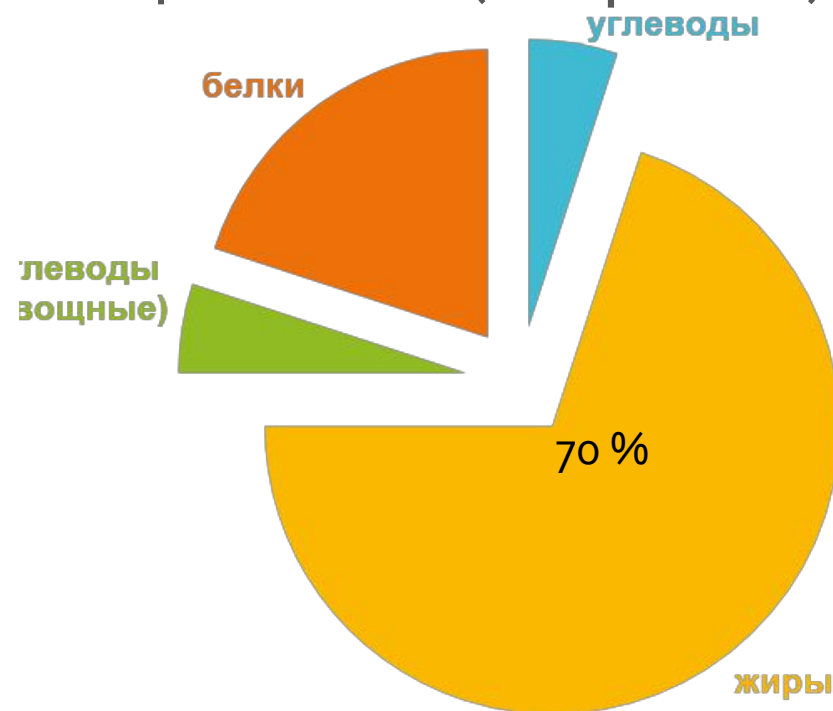


# КЕТО-ДИЕТА

ежедневная  
норма –  
минимум  
инсулина

- Ежедневная норма потребления калорий от 1200 до 2100 калорий в день (в зависимости от размера тела и физической активности):

- ◆ 5 % - углеводы из овощей и салатов (без крахмала)
- ◆ 5 % - углеводы
- ◆ 20 % - белки
- ◆ 70 % - жиры



# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Почему много жиров?

- Жиры – это емкая батарея с **большим количеством энергии и питательными веществами** (жирорастворимые витамины А, D, Е, К, К<sub>1</sub>, К<sub>2</sub>).
- Жир **не приводит** к закупориванию артерий и к проблемам с сердцем
- Чем больше жира мы употребляем, тем более дольше времени мы ощущаем **сытость**



# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Взаимосвязь между белками и жирами

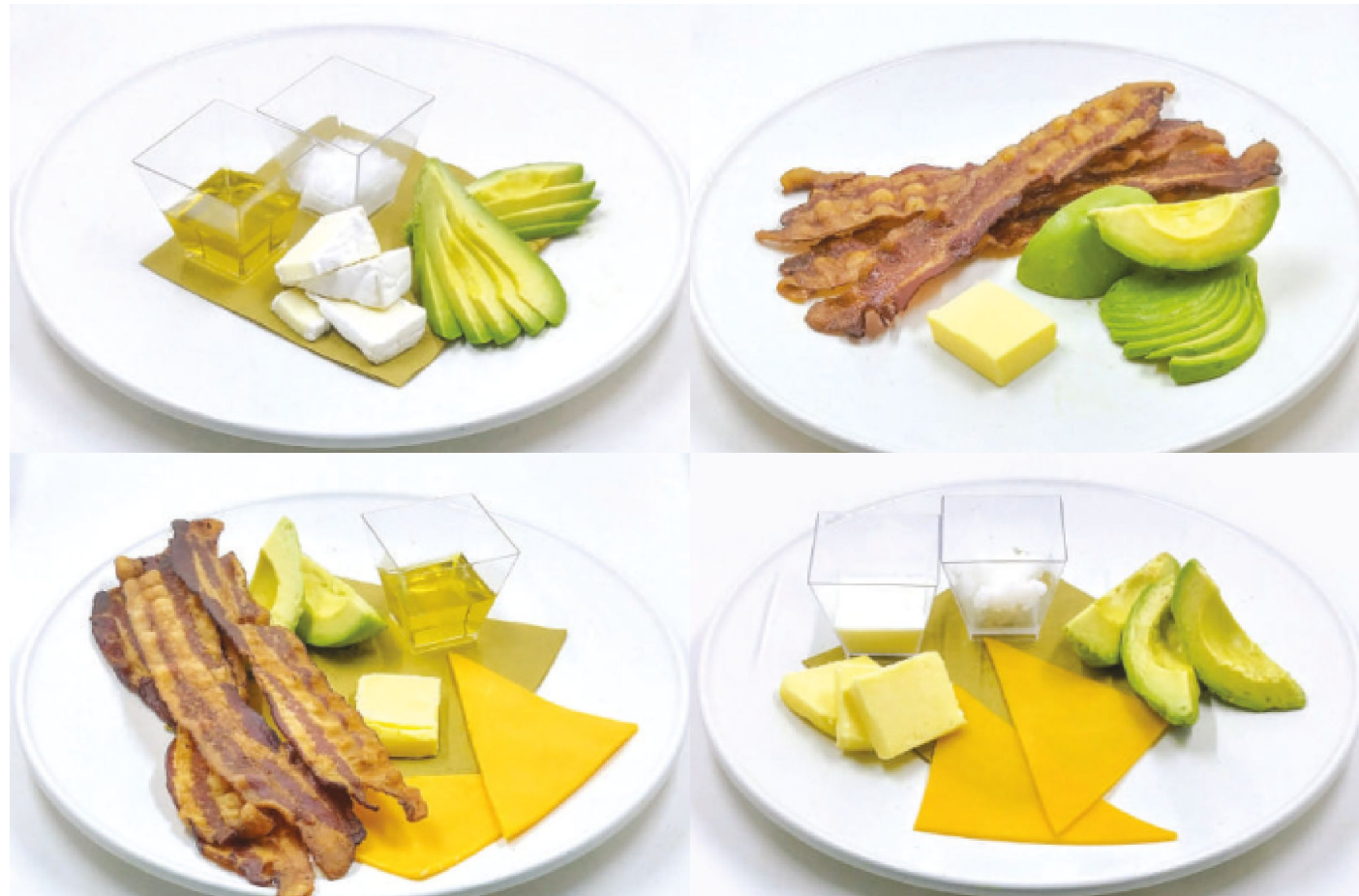
- Чем выше содержание белка в рационе, тем больше выделяется инсулина.
- Чем меньше жира в употребляемом вами белке, тем больше выделяется инсулина.
- Употребляйте белки с **высоким содержанием жиров**.
- Придерживайтесь умеренных объёмов белка, как указано выше 85-170 грамм.

# ЗДОРОВОЕ КЕТО 70% жиров

- Когда вы рассчитываете 70 процентов от общего количества калорий в день, поначалу может показаться, что жиров слишком много. Однако **жир более чем вдвое калорийнее белков и углеводов**, поэтому на самом деле это не так много.

ЗДОРОВОЕ  
КЕТО  
70% жиров

Вот несколько примеров того, сколько всего жиров вы можете съесть за один день



# ЗДОРОВОЕ КЕТО САХАР

- Вам нужно будет уменьшить употребление углеводов до 20-50 грамм, а употребление сахаров – **до нуля!**



# ЗДОРОВОЕ КЕТО ИЗБЕГАЙТЕ ИХ

- • Столовый **сахар** (тростниковый и свекольный)
- • **Фруктоза** (содержится во фруктах)
- • **Мёд**
- • Коричневый сахар
- • Нектар агавы
- • Декстроза (форма глюкозы, может называться «кукурузный сахар», «виноградный сахар», «глюкоза кристаллизованная», «пшеничный сахар», «рисовый сироп» или «сахарный сироп»)
- • Мальтодекстрин (углевод близкий по свойствам к крахмалу и глюкозе)
- • Высокофруктозный кукурузный сироп
- • Кленовый сироп
- • Рисовый сироп
- • Соки
- • Алкоголь

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Фрукты

- К фруктам, которые **следует избегать**, относятся
  - яблоки
  - бананы
  - ананасы
  - груши
  - финики
  - инжир
  - виноград (и изюм)
  - фруктовые соки (апельсиновый, виноградный, яблочный и даже томатный).

*Исключение: немного (полстакана-стакан) ягод в день.*

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Бобовые

- К бобовым, которых следует избегать, относятся бобы и фасоль.

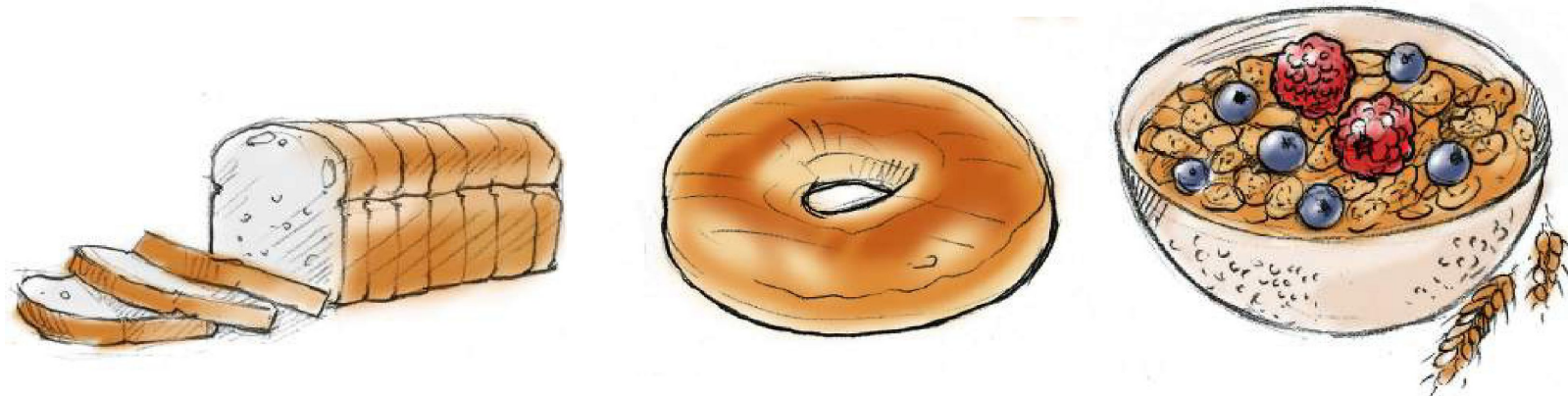
*Исключение: хумус*





# ЗДОРОВОЕ КЕТО Зерновые

- К зерновым продуктам, которых следует избегать, относятся **хлеб** (в том числе и из пророщенного зерна), **макароны**, **хлопья** (даже овсяные), **крекеры**, **печенье**, **блины** и **вафли**.
- В зерновых и крахмалистых продуктах содержится глютен.
- И хотя на упаковке некоторых из этих продуктов указано, что они не содержат глютен, это всё равно зерновые продукты. *Глютен* – это белок, содержащийся в зёрнах, который вредит пищеварению и вызывает воспаление
- Вы должны избегать употребления **ЛЮБЫХ** зерновых, включая **овёс**, **пшеницу** и **ячмень**.





# ЗДОРОВОЕ КЕТО Крахмалистые

- К **крахмалистым продуктам**, которых стоит избегать относятся белый и красный **картофель**, сладкий **картофель** (батат), белый и коричневый **рис**, **кукуруза** (хотя это овощ) и кукурузный крахмал.



# Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Интервальное голодание – это не диета. Это ограничение частоты приёмов пищи, **позволяющее сжигать жир** в течение всего времени между приёмами пищи и во время сна.
- **ПРАВИЛО:** не ешьте, если вы не голодны!

## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Приём пищи пять-шесть раз в день (и не будем забывать о перекусах) **вызовет всплеск инсулина**. Частые приёмы пищи в течение дня – причина постоянного высокого уровня инсулина.



## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Есть пореже и без перекусов, чтобы не вызывать всплеск инсулина между приёмами пищи, – вот наиболее **эффективный** способ справиться с инсулинорезистентностью.
- Для этого начните с трёхразового питания – и **НИКАКИХ**, абсолютно никаких перекусов между приёмами пищи, кроме воды, чёрного кофе и других некалорийных и не вызывающих всплеск инсулина напитков. (Однако слишком много кофе тоже вызовет всплеск инсулина)

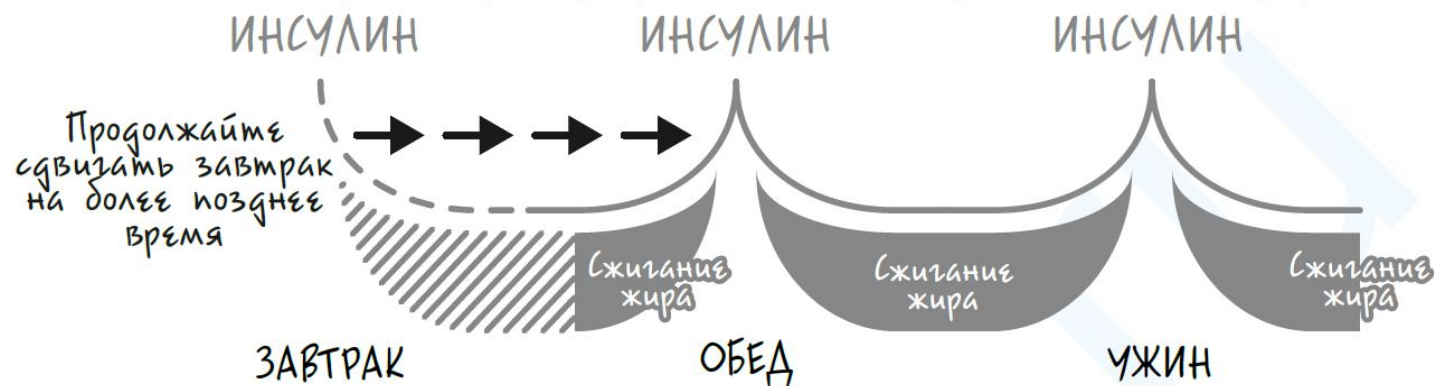


## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Поддержание нормального уровня инсулина между приёмами пищи и во время сна позволяет поджелудочной железе отдыхать и восстанавливаться. Однако некоторые люди с трудом переносят перерывы между приёмами пищи, ощущая резкое снижение сахара в крови и сильный голод.
- **Решение** – употреблять больше жира во время еды. Жир не только лучше всего вас насыщает, но и в наименьшей степени вызывает всплеск инсулина. Употребляя постный белок и нежирные блюда, вы остаётесь голодным, поэтому необходимо больше жиров.

## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

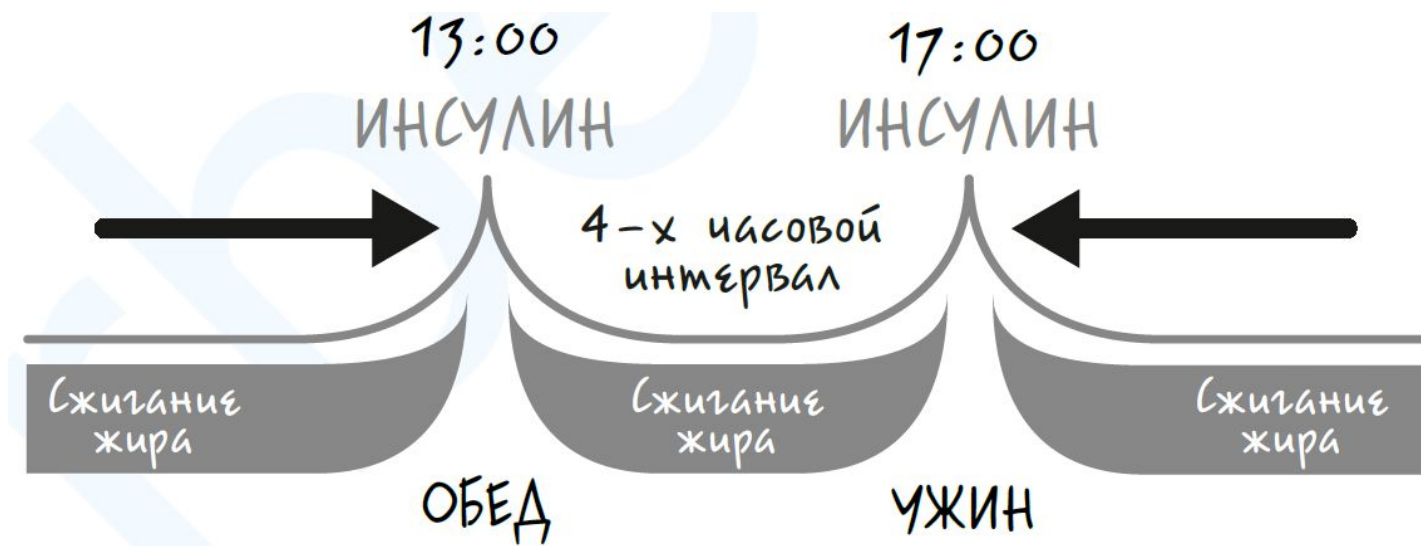
- Цель состоит в постепенном переходе от трёх к двум приёмам пищи в день и в уменьшении окна между приёмами пищи.



- Речь не о снижении калорий, а о том, чтобы есть реже. Ваша новая цель – **уменьшить частоту приёмов пищи и избегать всплесков инсулина.**

## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Продолжайте постепенно сокращать окно между двумя приёмами пищи, как показано на рисунке на примере четырёхчасового окна. Есть множество вариантов распорядка питания, которые можно использовать в зависимости от вашего образа жизни.



## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Лёгкое чувство голода вполне допустимо, если только это не мешает вашей умственной деятельности и не вызывает головную боль или слабость.
- Дайте телу приспособиться к использованию жира в качестве источника энергии.



## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Пусть ваше тело само скажет вам, когда переходить на одноразовое питание.
- Главный показатель того, что вы находитесь в глубоком кетозе, – **отсутствие голода!**



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Что мы получим?

- Никакой тяги к тем или иным продуктам
- Меньше чувство голода между приёмами пищи
- Улучшение памяти
- Сердечно-сосудистая система защищена
- Нормальный уровень сахара в крови
- Улучшение настроения
- Нормализация уровня холестерина
- Прилив сил
- Великолепная кожа
- Намного меньше воспалительных процессов
- Улучшение сна

# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Могут ли возникнуть побочные эффекты?

- Телу нужно переключиться на другой источник энергии, а для этого необходимы иные клеточные процессы. Когда вы следуете этой диете, ваши **клетки перестраиваются и адаптируются**, обычно это занимает от трёх дней до двух недель.
- Всё зависит от того, насколько серьёзна инсулинорезистентность.
- На этом этапе могут возникнуть следующие симптомы:
  - Кето-грипп (упадок сил и т. п.)
  - Утомление
  - Раздражительность
  - Судороги
  - Камни в почках
  - Проблемы со сном
  - Запоры
  - Кето-сыпь

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Яблочный уксус

- Смешайте 2 столовые ложки яблочного уксуса и 0,5 л воды. Добавьте немного лимонного сока (2 столовые ложки) и выпейте. Такой напиток **поможет** при переходе к сжиганию жира, улучшит пищеварение и придаст сил.
- В случае предрасположенности к **мочекаменной** болезни лимон может снизить риск её возникновения или обострения.

# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Витамины группы В (пищевые дрожжи)

- Кетоз требует больше витаминов **группы В**, чтобы энергостанции клеток (митохондрии) работали исправно. Хороший природный источник этих витаминов – пищевые дрожжи. Не используйте пищевые дрожжи, обогащенные синтетическими витаминами группы В.
- Вы заметите, что этот продукт прекрасно **помогает** при физических нагрузках и придаёт выносливости.
- **Нехватка** витаминов группы В может привести к усталости и эмоциональным перегрузкам.

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Калий (электролиты )

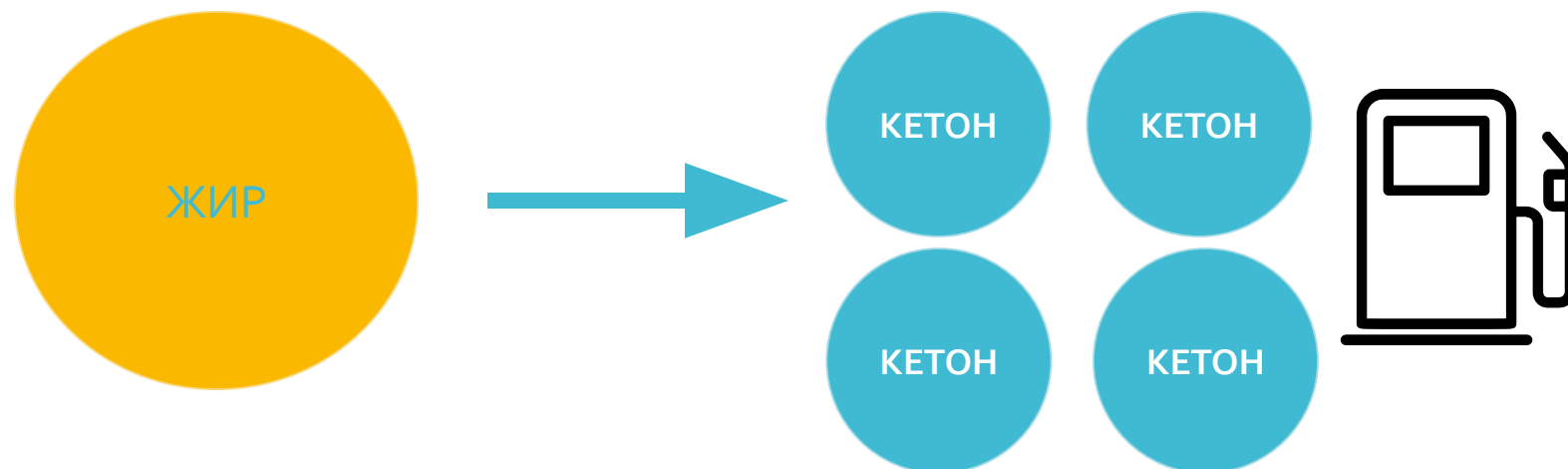
- На кето-диете организму необходимы основные макроэлементы, в частности **калий и магний**. Однако никогда не принимайте какой-то один макроэлемент без сопутствующих ему других макроэлементов, так как это может привести к дисбалансу.
- Рекомендуется высококачественная смесь электролитов. При **дефиците калия и магния** вы можете заметить усталость и нехватку выносливости.

## Итоги нашей работы

- **ЗДОРОВОЕ КЕТО** – это кето-диета, в которой используются качественные ингредиенты с высоким содержанием питательных веществ.

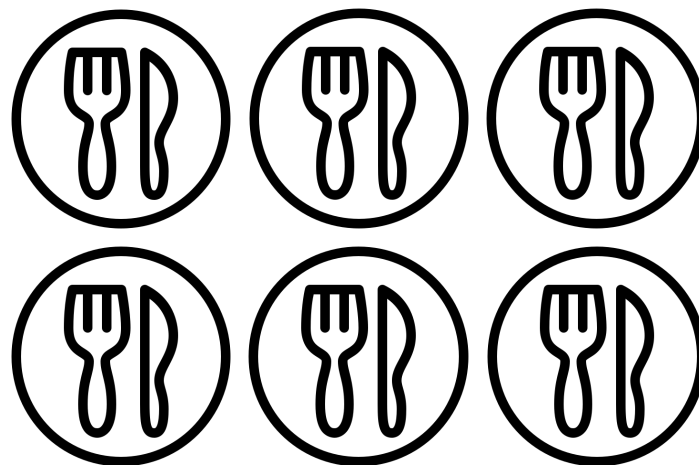
# Что такое КЕТОНЫ

- Кетоны – это побочные продукты сжигания жира. Они могут служить топливом и образуются тогда, когда вы снижаете потребление углеводов. Состояние, при котором это происходит, называется «кетоз».





Частые перекусы + употребление углеводов свыше 50 грамм



ОБРАЗОВАНИЕ  
ИНСУЛИНА  
(гормон)



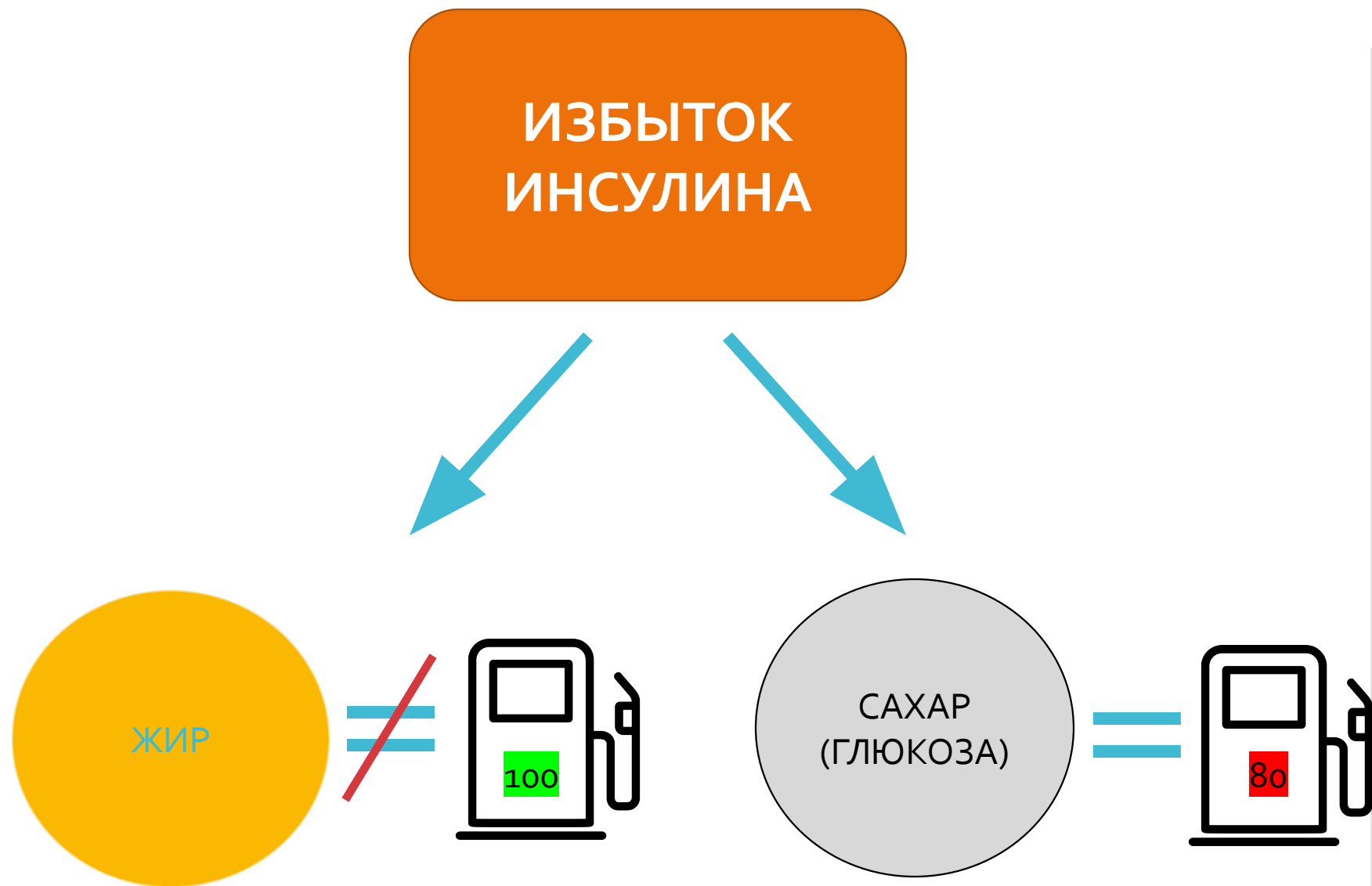
ИЗБЫТОК  
ИНСУЛИНА



ОБРАЗОВАНИЕ  
ЖИРА

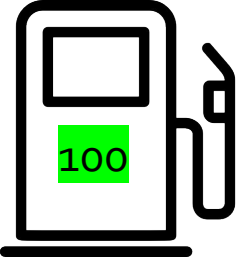
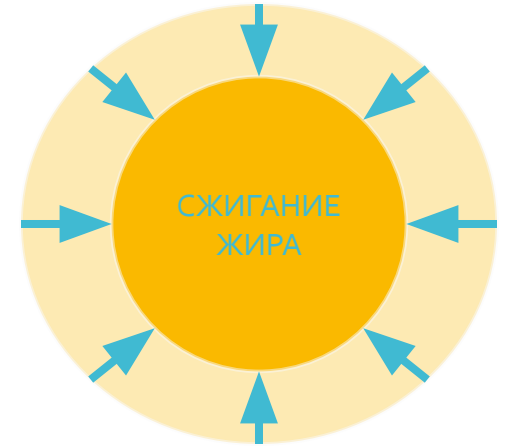
Какая связь  
между  
углеводами и  
кетонами?

# Последствия избытка ИНСУЛИНА



# Правильный метод

Отсутствие перекусов + употребление углеводов 20-50 грамм



# ВЫВОД

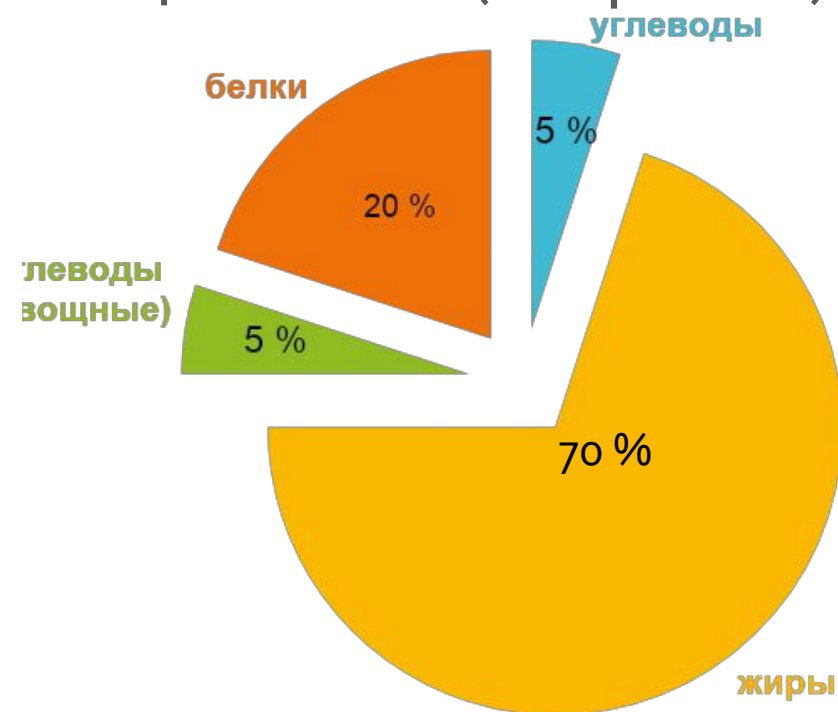
- МАЛО ИНСУЛИНА = СЖИГАНИЕ ЖИРА
- МНОГО ИНСУЛИНА = ПРЕКРАЩЕНИЕ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Инсулин – это гормон, способствующий накоплению жира. Он образуется во время приема пищи, а также высоким употреблением углеводов (свыше 50 грамм).

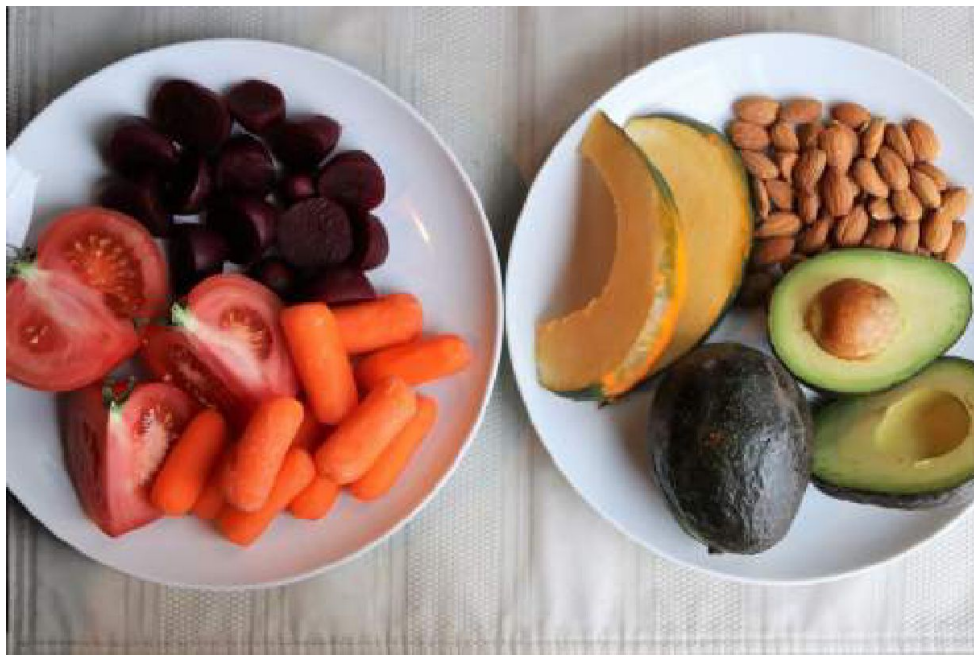
# Ежедневная норма

- Ежедневная норма потребления калорий от 1200 до 2100 калорий в день (в зависимости от размера тела и физической активности):

- ◆ 5 % - углеводы из овощей и салатов (без крахмала)
- ◆ 5 % - углеводы
- ◆ 20 % - белки
- ◆ 70 % - жиры



20-50 грамм  
усваиваемых  
углеводов



= 50 грамм

50 грамм =



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Овощи

- Это категория продуктов, употребление которых ограничивать не нужно.
- Рекомендуется съесть: 7-10 стаканов салата в день или 4-6 стаканов других овощей, таких как брокколи, брюссельская капуста и т.д.

*Примечание:* 1 стакан – 30 грамм



5 стаканов



7 стаканов



10 стаканов

## Что такое инсулин?

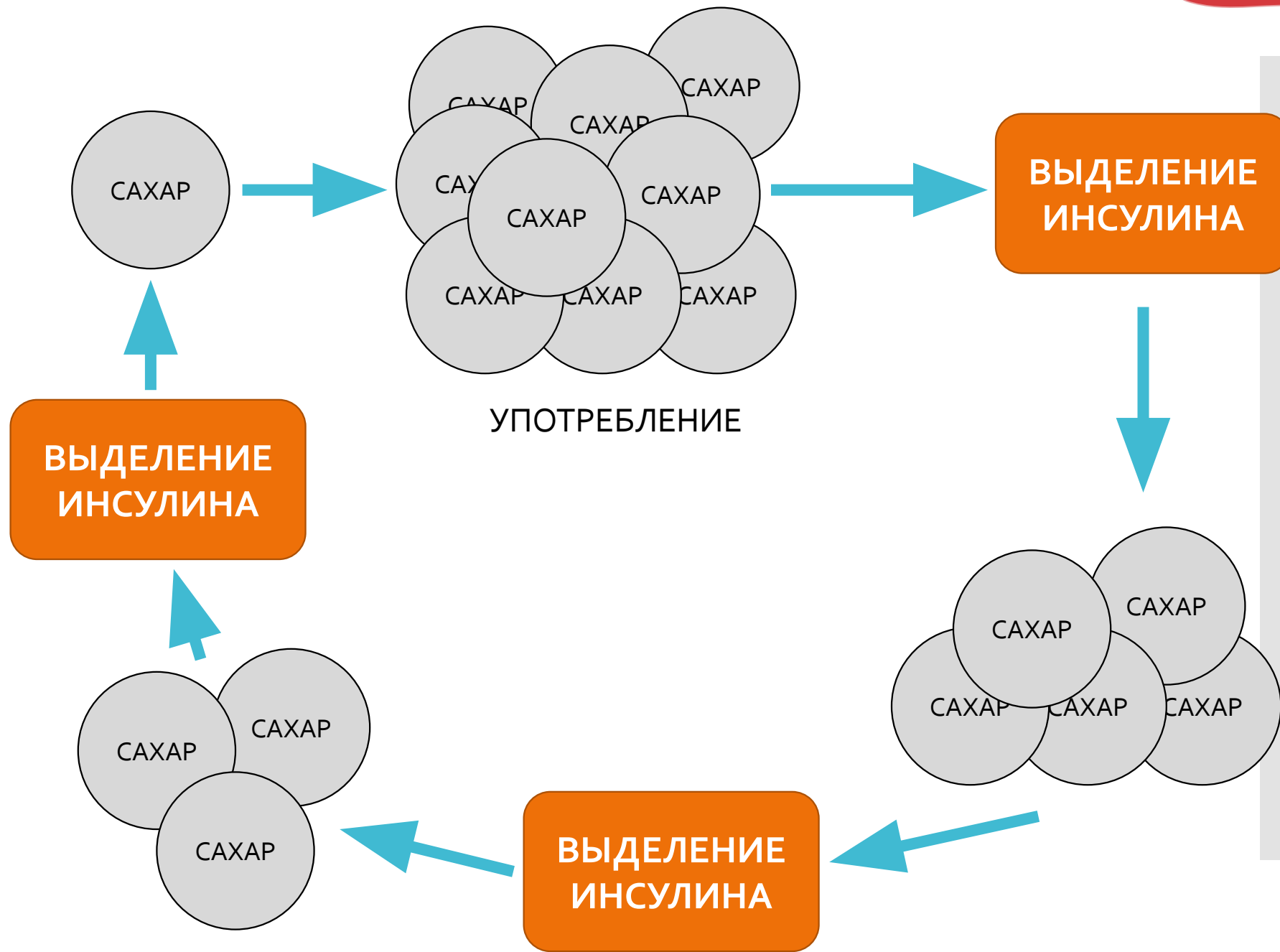
- **Инсулин** – это гормон, который производит поджелудочная железа. Одна из его основных функций – понижать уровень сахара в крови.



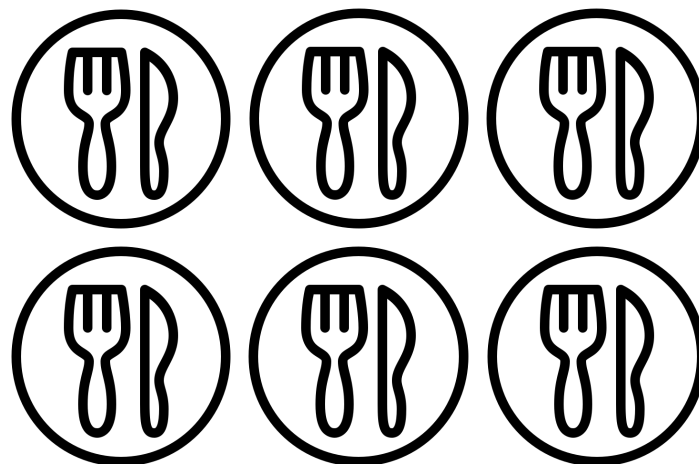
**ИНСУЛИН**



# Принцип действия инсулина



Частые перекусы + употребление углеводов  
свыше 50 грамм (ВКЛЮЧАЯ САХАР)



ОБРАЗОВАНИЕ  
ИНСУЛИНА  
(гормон)



ИЗБЫТОК  
ИНСУЛИНА



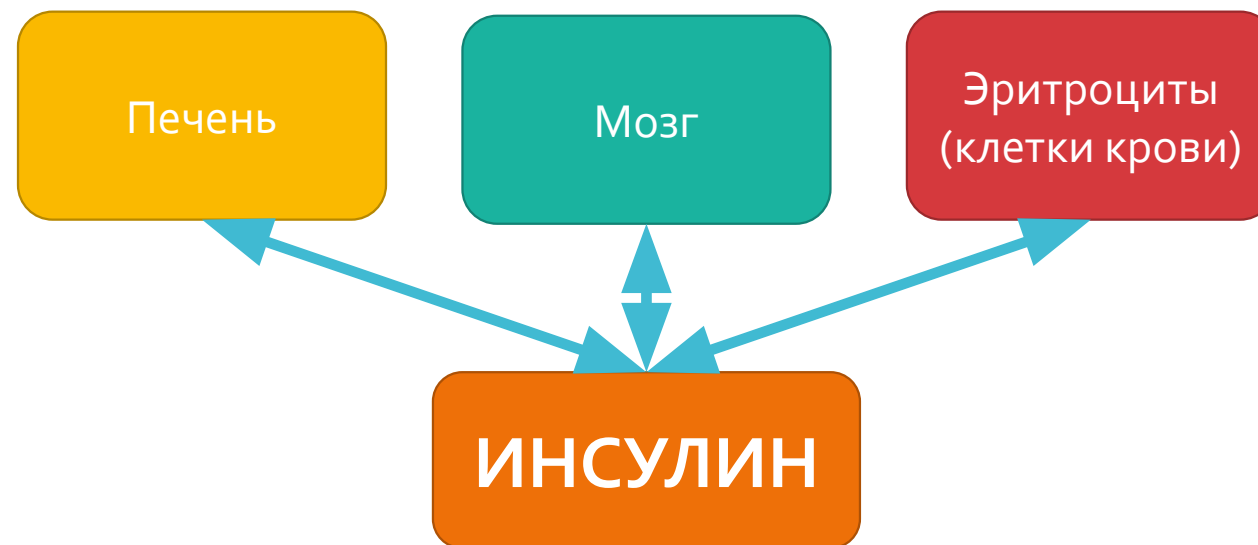
ОБРАЗОВАНИЕ  
ЖИРА

Последствия

# И как это связано с инсулиноре

...

- **Инсулинорезистентность** – это снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.



# Органы

Печень



инсулин

Мозг



инсулин

Эритроциты  
(клетки крови)



инсулин

# ТЕЛО

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

Проблема в теле

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Решение

- Употребляя в большом количестве салаты, содержащие смесь разных видов салатных листьев, шпинат и капусту, вы начнёте получать питательные вещества, помогающие справиться с **инсулинорезистентностью**.
- Многочисленные исследования подтверждают, что различные питательные вещества, такие как витамины A, B, C, D и K, калий, магний и хром, помогают **нормализовать инсулиновый баланс**, а это – вишенка на торте.



# Механизм воздействия клетчатки

Листовая зелень



КЛЕТЧАТКА



Микрофлора кишечника



БУТИРАТ



Уровень

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН

ИНСУЛИН



85 и 170  
грамм белков

## Курятина

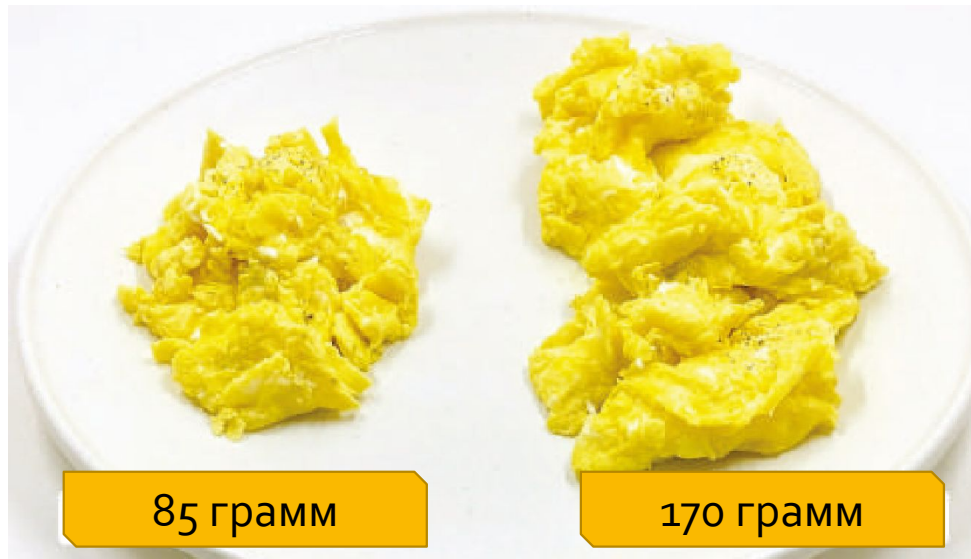


85 грамм

170 грамм

85 и 170  
грамм белков

## Яичница



85 грамм

170 грамм



85 и 170  
грамм белков

## Баранина



85 грамм

170 грамм

85 и 170  
грамм белков

## Семга



85 грамм

170 грамм

Сколько  
белков  
можно съесть  
за один день



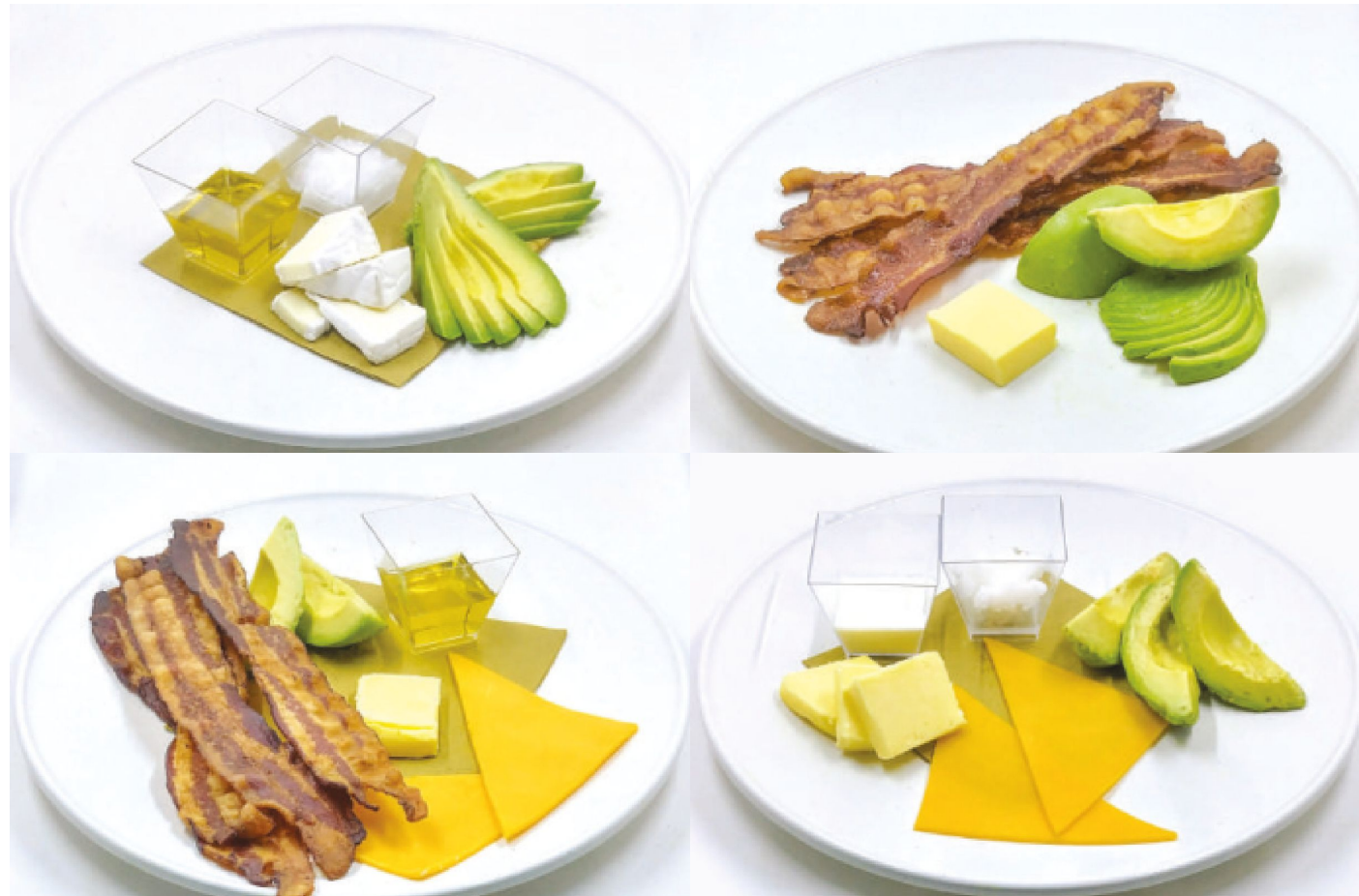
# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Взаимосвязь между белками и жирами

- Чем выше содержание белка в рационе, тем больше выделяется инсулина.
- Чем меньше жира в употребляемом вами белке, тем больше выделяется инсулина.
- Употребляйте белки с **высоким содержанием жиров**.
- Придерживайтесь умеренных объёмов белка, как указано выше 85-170 грамм.

ЗДОРОВОЕ  
КЕТО  
70% жиров

Вот несколько примеров того, сколько всего жиров вы можете съесть за один день



# ЗДОРОВОЕ КЕТО САХАР

- Вам нужно будет уменьшить употребление углеводов до 20-50 грамм, а употребление сахаров – **до нуля!**





# ЗДОРОВОЕ КЕТО ИЗБЕГАЙТЕ ИХ

- • Столовый **сахар** (тростниковый и свекольный)
- • **Фруктоза** (содержится во фруктах)
- • **Мёд**
- • Коричневый сахар
- • Нектар агавы
- • Декстроза (форма глюкозы, может называться «кукурузный сахар», «виноградный сахар», «глюкоза кристаллизованная», «пшеничный сахар», «рисовый сироп» или «сахарный сироп»)
- • Мальтодекстрин (углевод близкий по свойствам к крахмалу и глюкозе)
- • Высокофруктозный кукурузный сироп
- • Кленовый сироп
- • Рисовый сироп
- • Соки
- • Алкоголь

# ЗДОРОВОЕ КЕТО Фрукты

- К фруктам, которые **следует избегать**, относятся
  - яблоки
  - бананы
  - ананасы
  - груши
  - финики
  - инжир
  - виноград (и изюм)
  - фруктовые соки (апельсиновый, виноградный, яблочный и даже томатный).

*Исключение: немного (полстакана-стакан) ягод в день.*



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Бобовые

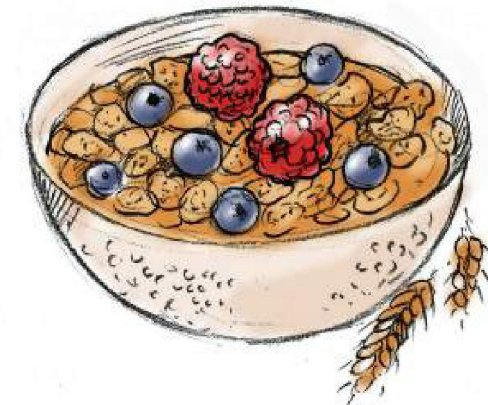
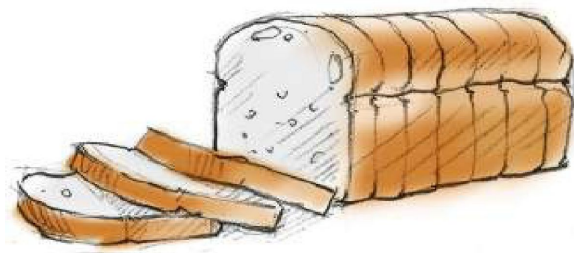
- К бобовым, которых следует избегать, относятся бобы и фасоль.

*Исключение: хумус*



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Зерновые

- К зерновым продуктам, которых следует избегать, относятся **хлеб** (в том числе и из пророщенного зерна), **макароны**, **хлопья** (даже овсяные), **крекеры**, **печенье**, **блины** и **вафли**.
- В зерновых и крахмалистых продуктах содержится глютен.
- И хотя на упаковке некоторых из этих продуктов указано, что они не содержат глютен, это всё равно зерновые продукты. *Глютен* – это белок, содержащийся в зёрнах, который вредит пищеварению и вызывает воспаление
- Вы должны избегать употребления **ЛЮБЫХ** зерновых, включая **овёс**, **пшеницу** и **ячмень**.



# ЗДОРОВОЕ КЕТО Крахмалистые

- К **крахмалистым продуктам**, которых стоит избегать относятся белый и красный **картофель**, сладкий **картофель** (батат), белый и коричневый **рис**, **кукуруза** (хотя это овощ) и кукурузный крахмал.







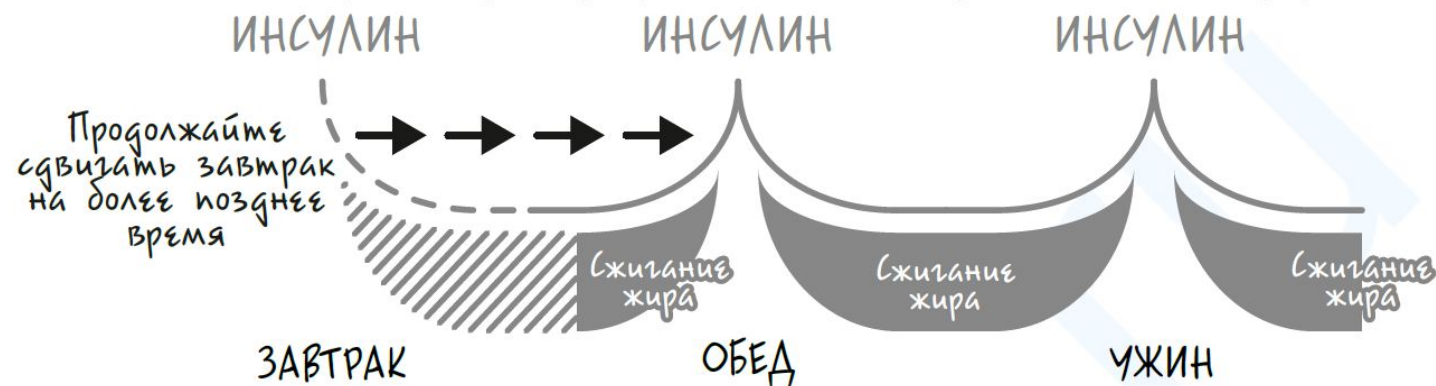
## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Есть пореже и без перекусов, чтобы не вызывать всплеск инсулина между приёмами пищи, – вот наиболее **эффективный** способ справиться с инсулинорезистентностью.
- Для этого начните с трёхразового питания – и НИКАКИХ, абсолютно никаких перекусов между приёмами пищи, кроме воды, чёрного кофе и других некалорийных и не вызывающих всплеск инсулина напитков. (Однако слишком много кофе тоже вызовет всплеск инсулина)



## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

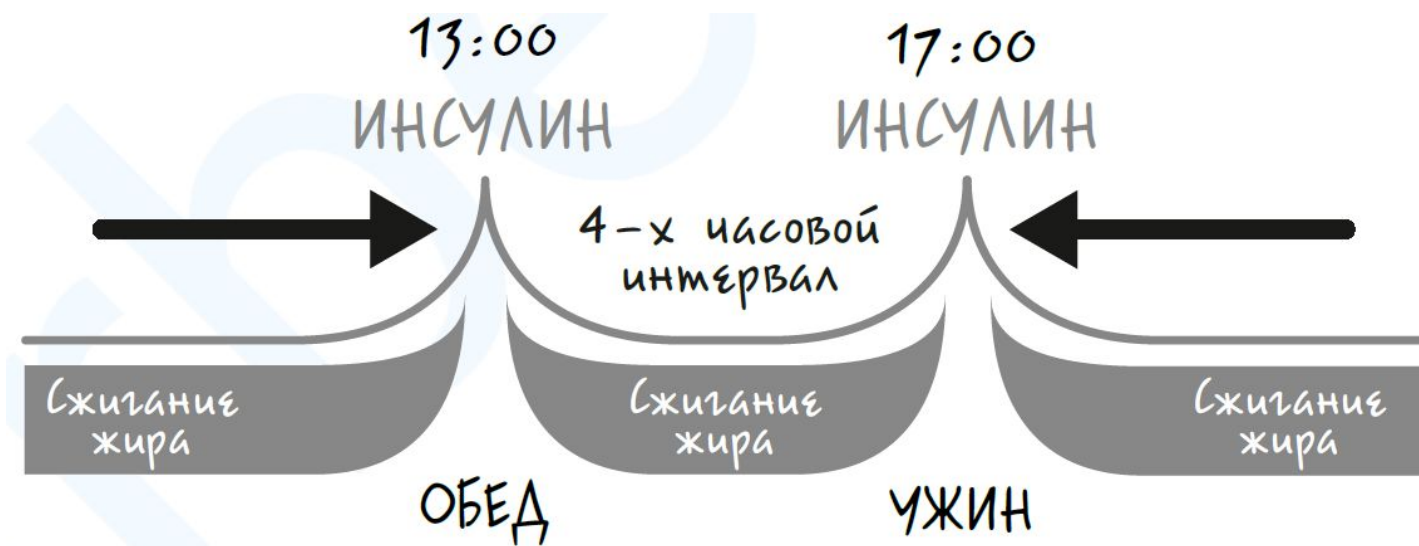
- Цель состоит в постепенном переходе **от трёх к двум** приёмам пищи в день и в уменьшении окна между приёмами пищи.



- Речь не о снижении калорий, а о том, чтобы есть реже. Ваша новая цель – **уменьшить частоту приёмов пищи и избегать всплесков инсулина**.

## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Продолжайте постепенно сокращать окно между двумя приёмами пищи, как показано на рисунке на примере четырёхчасового окна. Есть множество вариантов распорядка питания, которые можно использовать в зависимости от вашего образа жизни.



## Интервальное голодание – то к чему мы должны прийти

- Пусть ваше тело само скажет вам, когда переходить на одноразовое питание.
- Главный показатель того, что вы находитесь в глубоком кетозе, – **отсутствие голода!**





# ЗДОРОВОЕ КЕТО Что мы получим?

- Никакой тяги к тем или иным продуктам
- Меньше чувство голода между приёмами пищи
- Улучшение памяти
- Сердечно-сосудистая система защищена
- Нормальный уровень сахара в крови
- Улучшение настроения
- Нормализация уровня холестерина
- Прилив сил
- Великолепная кожа
- Намного меньше воспалительных процессов
- Улучшение сна

# ЗДОРОВОЕ КЕТО

## Могут ли возникнуть побочные эффекты?

- Телу нужно переключиться на другой источник энергии, а для этого необходимы иные клеточные процессы. Когда вы следуете этой диете, ваши **клетки перестраиваются и адаптируются**, обычно это занимает от трёх дней до двух недель.
- Всё зависит от того, насколько серьёзна инсулинорезистентность.
- На этом этапе могут возникнуть следующие симптомы:
  - Кето-грипп (упадок сил и т. п.)
  - Утомление
  - Раздражительность
  - Судороги
  - Камни в почках
  - Проблемы со сном
  - Запоры
  - Кето-сыпь

Что можно  
есть, чтобы  
войти в кетоз

Разрешены  
ебелки

- Яйца
- Жирная рыба и морепродукты
- Тунец в масле
- Утятина или гусятина
- Курятина С КОЖЕЙ И ЖИРОМ
- Говяжьи или свиные рёбрышки
- Свиная отбивная
- Свиная шкурка
- Бекон (не из индейки)
- Конина (добавлять больше жиров)

Что можно  
есть, чтобы  
войти в кетоз

Разрешены  
жиры

- Любые орехи (особенно макадамия)
- Ореховые пасты **без сахара**
- Авокадо
- Кокосовое масло (очень важно)
- Сливочный сыр и сметана
- Рыбий жир
- Сыр
- Семена льна
- Семена (любых видов)
- Цельные сливки для взбивания
- Майонез (**без сахара**)
- Маслины, оливки и оливковое масло

Что можно  
есть, чтобы  
войти в кетоз

Разрешены  
е углеводы

- Кабачки
- Петрушка
- Чеснок
- Помидоры
- Лук-порей
- Редис
- Авокадо
- Брюссельская капуста
- Сахарный горох
- Китайская капуста
- Морская капуста
- Капуста листовая
- Артишок
- Сельдерей
- Стручковая фасоль
- Баклажаны
- Горох
- Капуста
- Корень имбиря
- Сальса (без сахара)
- Квашеная капуста
- Листовой салат
- Шпинат
- Спаржа
- Кинза
- Огурцы

# Завтрак

- Больше ЖИРОВ и БЕЛКОВ: 2-4 яйца, сыр, бекон, авокадо

# Завтрак

- Больше ЖИРОВ и БЕЛКОВ: 2-4 яйца, сыр, бекон, авокадо



# Обед

- БЕЛОК, ЖИР (85-170 г): котлета из животного белка (не постная), рыба, курица (с кожей)
- УГЛЕВОДЫ: салат овощной (7 стаканов)





# Ужин

- БЕЛОК, ЖИР (85-170 г)
- ОВОЩИ (2-3 стакана)



# Составьте свое недельное меню

Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание	Голодание
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин