

С горки вниз: разгрузочный день

- [Как применять? Вопросы и ответы](#)
- [Меню](#)
- [Рецепты](#)
- [Список продуктов](#)



РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ — С ГОРКИ ВНИЗ!

Меню, которое поможет

Сдвинуть вес, застрявший на плато

Похудеть

Научиться контролировать аппетит

Разгрузочный день «С горки вниз» в вопросах и ответах

Чтобы информация усвоилась быстро и легко, мы решили подать ее в форме вопрос-ответ. Если какие-то вопросы после прочтения у вас остались или наоборот, возникли, встаньте, выпейте стакан воды, сделайте 5 приседаний и прочитайте текст еще раз. Если ответов все равно не нашлось, [стучитесь в группу](#) и задавайте вопрос там. Мы ответим.

Что такое разгрузочный день?

День, когда вы съедаете около 800-1000 ккал. При этом средняя калорийность рациона для медленного похудения составляет 1500 ккал, а средняя калорийность рациона для поддержания веса 2000 ккал.

Он не навредит желудку?

Нет. Организму свойственно отдыхать - выходные в конце рабочей недели, сон ночью, отпуск. А в экстренных случаях он включает режим «Уборка» - при переедании или отравлении организм реагирует избавлением от излишков и токсинов в виде расстройства системы пищеварения (рвота, понос). Это всё естественные реакции и потребности тела, они нас не удивляют.

А вот переедание и гиподинамия (а если простыми словами, то обжорство и малоподвижная жизнь), к сожалению, являются издержками комфортной жизни. Нам не приходится добывать еду в поте лица, мы не успеваем потратить все, что наедаем. Регулярное 2-х разовое в неделю ограничение калорийности помогает организму утилизировать свои больные и слабые клетки, и за счет этого омолодить и оздоровить тело. Поэтому разгрузочный день – забота о здоровье, разумное решение для поддержания организма в форме.

Как часто его проводить?

Не чаще 2х раз в неделю, не подряд. Начать с 1 раза в неделю.

Не снизится ли обмен веществ?

Нет. Организм снижает обмен веществ в том случае, когда недополучает еду несколько дней подряд. Тогда включается режим «голодание», метаболизм замедляется, экономит запасы, а потом наверстывает упущенное. Однодневный разгруз просто даст отдых телу.

Что лучше есть?

Вариантов разгрузочных дней много, все они работают – дают минус 1-2 кг просто за счет сливания жидкости. Мы же придерживаемся той позиции, что человек состоит из того, что он ест – чем качественней еда, тем выше качество тела. Поэтому разгрузочные дни должны состоять из здоровых продуктов, давать достаточное количество энергии и белка. А вот жиры вполне можно урезать, оставив лишь полезные Омега-3. То есть, нежирные сорта птицы и рыбы + овощи, фрукты и злаки.

А если мне лень готовить?

Блюда нашего разгруза простые и готовятся легко, с минимумом времени.

А может просто кефирчику попить?

Можно и кефирчику. Но чтобы набрать 1000 ккал придется выпить 2 литра. Надо очень любить кефир. В большинстве случаев будет выпито меньше, а значит, получится совсем голодный день. Сброшенный вес все равно вернется, так зачем лишний стресс для организма.

2 литра кефира – это много, а вот 2 шоколадки на 1000 ккал – вкусно. Может тогда шокоразгруз?

Нет, увы. 1000 ккал из двух шоколадок может вообще не дать отвеса, потому что калории в шоколаде сплошь углеводные и жирные. Шокоразгруз работает только за счет значительного снижения калорийности. 1 шоколадка в день на 500-600 ккал – мало, потому вес и уходит, несмотря на то, что баланс БЖУ неправильный.

Постойте, так вес все равно вернется?

1 кг жира содержит 9000 ккал. Чтобы израсходовать за день такое количество, надо заниматься аэробикой 25 часов. То есть, это невозможно. А значит, уходит никак не жир, а вода. Для поддержания оптимального уровня сахара и соли в организме на каждый грамм углевода требуется 4 грамма воды. Во время разгрузочного дня организм не получает сладкое и соленое в привычных количествах, поэтому просто сливает лишнюю воду. Как только вы начнете питаться в обычном режиме, организм удержит эту воду опять, чтобы восстановить баланс. Но не стоит этого пугаться, ведь регулярные разгрузки снизят общую калорийность еды за неделю. 2 разгрузочных дня в неделю сэкономят примерно 2000 ккал, что за месяц превратится в 8000 ккал, почти килограмм.

Зачем тогда разгружаться?

1. чтобы дать организму отдохнуть.
2. чтобы снизить количество жирной и сладкой пищи, хотя бы на небольшой период. Один день удается выдержать почти каждому, а психологически организм привыкает к здоровой еде, отсутствию вредностей. Если совсем не получается регулярно следить за питанием, то разгрузочные дни – отличный способ сделать первый шаг.
3. регулярные разгрузочные дни могут остановить набор веса за счет снижения средней калорийности рациона. Многие слышали эти умные подсчеты ученых – ешь всего на 2 конфеты в день меньше и похудеешь на 3 кг в год. Только делать это каждый день нереально, мы же порой и конфеты-то не едим, а вес все равно растет. Вот зато разгрузочный день как раз тот случай, когда можно точно сказать – я регулярно ем меньше.
4. разгрузочный день помогает «качнуть» вес и сдвинуть плато.
5. можно похудеть, если в остальные дни недели питаться, не переедая.
6. разгрузочные дни помогут научиться обуздывать аппетит. «Один день я уж вытерплю», - говорит мозг и легко смиряется с ограничением, а, между тем, постепенно привыкает и уже в обычные дни проще проходит мимо вкусных вредностей.

Что значит «качнуть» вес?

Иногда тело и мозг не могут принять решение хозяина о похудении. И затормаживают процесс, а то и вовсе останавливают его. Наступает эффект плато, когда вес ни в какую не хочет уходить. Вес не снижается, а в голове постоянно крутится навязчивая мысль: «ну вот, ничего не получается, да и не получится никогда, что толку пытаться, уже неделю одна и та же цифра на весах».

И тут разгрузочный день – всего один же, не страшно. Да и вообще, он не для похудения, а для здоровья. Бдительность организма притупляется, килограммчик сливается. Хотя бы день тело ходит в другом весе. Состав организма меняется. И пусть потом часть сброшенного веса вернется, но распределится по телу иначе и уйдет насовсем проще и быстрее.

Может тогда ну его, здоровое питание? Да здравствует Полосатая диета?!

1 день кефирный разгруз, 1 день обычная еда и так до победы – называется полосатой диетой, весьма популярной в народе. Но, как правило, 1 день пьют кефир, а второй день едят все-что-ни-попадая – это не лучший вариант. Похудение все равно будет зависеть от того, насколько много съедается в обычный день. Понятно, что на фоне голодного кефирного дня съедается много, а, самое главное, несбалансированной по белкам, жирам и углеводам, еды. И организм постоянно будет находиться в состоянии стресса. Не наш путь.

Почему вы даете этот материал бесплатно?

Дарить подарки тоже приятно. Особенно, если они приносят пользу. Мы хотим, чтобы вы попробовали и получили первый результат. Немного расслабились и поверили в себя. И почувствовали, что все реально. Если вы решите, что информации о разгрузочных днях вам достаточно и вы похудеете – это здорово.

А если захотите и в обычные дни вкусно есть, не думая, что приготовить, кормить семью и худеть при этом, мы решили и эту задачу. [В меню на неделю](#) мы расскажем вам, что нужно есть, чтобы худеть комфортно, без отрыва от семьи и на пользу здоровью. Там нет теории, только практика – меню на неделю, список продуктов и рецепты. А если вам нужны только ужины — они у нас тоже есть. С них очень легко [начать старт в стройную жизнь!](#)

Как сочетать разгрузочные дни и меню?

Можно провести разгрузку перед началом меню. Вы сольете лишнюю воду, а на неделе организм начнет постепенно перестраиваться на здоровое питание и плавно войдет в режим похудения. Дальше нужно питаться по меню до тех пор, пока вес снижается. Это около 2-3 недель. Примерно после третьей недели может наступить эффект плато, вес встанет. Вот тут будет уместно провести еще один разгруз, просто заменив им один из дней меню.

Что можно пить?

Пейте чай и кофе без сахара. И много воды. Вода при сниженной калорийности очень важна, она помогает продвигать еду по внутренним органам, предотвращает запоры. Но не заменяйте чистую воду минеральной или газированной - это может привести к обратному эффекту. 1,5-2 литра чистой воды.

Можно ли менять продукты из меню?

Можно. Вместо трески можно взять минтай, камбалу. Или вообще куриную грудку, или белое мясо индейки. Свинину, говядину и прочие виды мяса лучше не брать. Они более жирные и сложнее усваиваются. Фрукты можно брать любые, кроме бананов и винограда. Овощи – любые виды капусты, редька, редис, зелень, огурцы, помидоры, перец, кабачки. Если вдруг у вас нет лимона или какой-то специи, это не причина отказываться от разгрузки. И без этих ингредиентов все получится. Магия этого меню заключается в его калорийности и балансе БЖУ, а не в щепотке секретного компонента. Поэтому чай может быть без мяты, без лимона, кофе можно вообще не пить.

Становитесь стройными, живите легко, у вас все получится!



- [Как применять?](#)
- [Меню](#)
- [Рецепты](#)
- [Список продуктов](#)

Рецепты/продукты	Количество (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
ЗАВТРАК					
Омлет с морковью	250	266	16,8	18,5	7,8
Апельсин	150	65	1,4	0,3	12,2
Кофе в турке	150	10	0,8	0,8	0,2
ВСЕГО		341	19	19,6	20,2
ОБЕД					
Треска, запеченная по-испански	250	227	35	4,3	12,8
Салат овощной	300	76	3,9	0,9	12,9
Зеленый чай с лимоном	300	9	0,9	0,3	0,6
ВСЕГО		312	39,8	5,5	26,3
ПОЛДНИК					
Груша	150	71	0,6	0,5	15,5
ВСЕГО		71	0,6	0,5	15,5
УЖИН					
Кило-кик из творога	250	181	40,8	0	7
Зеленый чай с мятой	300	6	0,6	0,3	0,3
ВСЕГО		187	41,6	0,3	7,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		911	100,8	25,9	63,3

[Список продуктов на день](#)

Список продуктов для разгрузочного дня на 1 порцию

Рыба, яйца

- Треска – 200 г
- Яичный белок – 2 шт
- Яйца – 2 шт.

Молочные продукты и жиры:

- Творог 0% – 200 г
- Кефир 1% – 40 г
- Масло сливочное – 6 г
- Оливковое масло – 10 г

Овощи:

- Морковь 1 шт. (~100 г)
- Огурцы – 1 шт. (~ 80 г)
- Перец сладкий – 0,5 шт (~ 50 г)
- Помидоры – 1 шт. (~ 100 г)
- Укроп и петрушка – по паре веточек
- Чеснок – 0,5 зубчика или немного сушеного

Фрукты

- Апельсин – 1 шт.
- Груша – 1 шт.
- Лимон – 20 г

Прочее:

- Зеленый чай
- Кофе натуральный молотый
- Соль
- Перец
- Сахарозаменитель
- Хлеб ржаной 25 г
- Корица 0,5 ч.л.



Проверьте заранее, чтобы все продукты для разгрузочного дня были у вас в наличии.

Омлет с морковью 🕒 15 минут активной подготовки



Потребуется:

2 яйца
80г моркови
Укроп и петрушка по паре веточек
5г сливочного масла

Приготовление

Морковь натереть на мелкой терке и обжарить на сливочном масле. Яйца взбить, посолить и залить ими морковь. Все перемешать на сковороде до готовности яиц.

Сразу натрите еще 50 г моркови для салата. Это будет 1 средняя морковь, 2/3 пойдет на омлет, остальное на обеденный салат. Отложите в контейнер.

[Вернуться к меню](#)

Калорийность на порцию: 266 ккал;
Белки: 16,8 г;
Жиры 18,5 г;
Углеводы 7,8 г



Оставьте от утреннего апельсина 1 дольку для рыбы на обед.

Салат овощной простой

 10 минут активной подготовки



Потребуется:

Кефир 40г
Сладкий перец 50г
Огурец 80г
Помидор 80г
Морковь 50г

Приготовление

Всё покрошить, залить кефиром, смешать и готово.

[Вернуться к меню](#)

Калорийность на порцию: 76 ккал;

Белки: 3,9 г

Жиры 0,9 г

Углеводы 12,9 г

Треска по-испански

 15 минут активной готовки



Потребуется:

Треска 200г

Ржаной хлеб 25г

Апельсин 1 долька

Масло подсолнечное 1 ч.л.

Чеснок половинка зубчика или щепотка сушеного

Соль, черный перец

Приготовление

1. Измельчить апельсин, добавить чеснок, соль, перец.
2. Положить нарезанную рыбу в смазанную маслом чашечку из фольги (можно на пергамент или просто на противень, фольга тут только чтобы было проще мыть форму), посыпать тертым хлебом, обмазать апельсиновой смесью.
3. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке около 25 минут.

[Вернуться к меню](#)

Калорийность на порцию: 227

ккал;

Белки: 35 г

Жиры 4,3 г

Углеводы 12,8 г

Кило-кик из творога

 5 минут активной готовки



Потребуется:

Творог 200г

2 яичных белка

Лимонный сок 1ч.л.

Сахарозаменитель 2 таблетки (или 2 порции, равные 2ч.л. сахара)

Корица по вкусу

Приготовление

1. Взбить белки двух яиц.
2. Добавить сахарозаменитель, лимонный сок.
3. Аккуратно добавить творог и взбить.

Можно, конечно, все смешать сразу, но при последовательном добавлении ингредиентов килокик получается красивым и нежным, как настоящий десерт. А если сверху посыпать корицей, то будет особенно вкусно. Рецепт взят с немецких форумов, говорят, немки едят его 2 раза в неделю на ужин и наутро весы показывают -1 кг. В принципе, это вполне понятно - такое количество белка хорошо сливает воду.

Калорийность на порцию: 181 ккал;

Белки: 40,8 г

Жиры 0,1 г

Углеводы 7 г

[Вернуться к меню](#)



Удачи на пути стройности!

Для тех, кому нужно больше:



«[Начинаю с понедельника](#)» - готовое меню на неделю для похудения.

28 трапез, список продуктов, рецепты приготовления, сбалансированное по КБЖУ меню на 1500 ккал в день.

Цель меню - похудеть на 1-2 кг в неделю, преодолеть тягу к сладкому, вкусно накормить всю семью.



Вариант для тех, кто не хочет думать, но готов взять и сделать.

«[Шестидневка: Fly-ужин](#)» - 6 готовых меню для ужинов.

Список продуктов, рецепты приготовления, рекомендации, готовый баланс КБЖУ.

Цель меню - похудеть на 1 кг за неделю, не меняя остального рациона.

[Другие предложения и подробности здесь](#)