

Памятка по ПИТАНИЮ

(читать внимательно)

Основные принципы

Питания

1. Больше жира, меньше углеводов.
2. 8 часов для приема пищи, 16 часов – голодание.
3. В интервал приема пищи кушаем до 3х раз
4. Соблюдаем паузу в 4 часа между приемами пищи в разрешенном интервале
5. У каждого приема пищи своя структура нутриентов, соблюдаем ее.

Категорически

запрещается

Не рекомендуется нарушать структуру приема пищи

- Увеличивать допустимый интервал для приема пищи (8 часов)
- В интервал, когда едим (8 часов) добавлять дополнительные приемы пищи или перекусы
- Расширять границы временного интервала, т.е. сокращать период голодания

Полезные

Советы

- Не забывайте постоянно пить воду(по данным ВОЗ в сутки необходимо выпивать 30 мл воды на 1 кг собственного веса). Одна из самых главных причин острого приступа голода – обезвоживание организма. Она не только утоляет жажду , но и способствует уменьшению чувства голода. Особенно пейте воду с утра. Сразу после пробуждения выпейте стакан воды (250-300мл) для активизации пищеварительной системы.
- Кушайте за 1.5-2 часа до основной тренировки и через 1 час после её окончания. Старайтесь завершать последний прием пищи за 1-2 часа до сна, чтобы не нагружать пищеварительную систему работой на ночь.
- Также старайтесь не пить много воды на ночь, чтобы с утра не проснуться с отеками
- Увеличьте потребление соли! Это необходимо, так как при нормализации инсулина в крови, соль будет вымываться и вы не будете достигать необходимого уровня

Первый прием пищи

- Клетчатка
- Углеводы
 - Белки
 - Жиры

Второй прием пищи

- Клетчатка
 - Белок
 - Жиры

Третий прием

ПИЩИ

- Клетчатка
- Белки
- Жиры

**Список
разрешенных
продуктов**

КАТЕГОРИЯ "Б" (БЕЛОК)

Мясо:

- Индейка;
- Курица;
- Говядина;
- Крольчатина;
- Конина;
- Свинина;
- Баранина;
- Телятина;
- Медвежье мясо;
- Оленина;
- Утка.

Рыба:

- Судак;
- Хек;
- Минтай;
- Горбуша;
- Форель;

- Пикша;
- Хоки;
- Кефаль;
- Леонема;
- Палтус;
- Пиламида;
- Белуга;
- Бестер;
- Щука;
- Сайда;
- Путассу;
- Фугу;
- Скумбрия;
- Барабулька;
- Вобла;
- Сёмга;
- Камбала;
- Сом;
- Килька;
- Сайра;

Сайра

консервированная;

- Селёдка;
- Карп;
- Камбала;
- Окунь.
- Лосось свежий;
- Лосось консервированный;
- Тунец свежий;
- Тунец консервированный;

- Мойва;

- Осётр;

- Треска;

- Жерех;

Яйца

- яйца куриные;
- яйца перепелиные

Молочные продукты:

- творог, кефир (выс.жир)

Пищевой желатин

Морепродукты:

- Кальмары;
- Крабы;
- Осьминоги;
- Каракатицы;
- Креветки;
- Лобстеры;
- Мидии;
- Устрицы;
- Омары;
- Лангусты.

Икра:

- Красная;
- Чёрная;
- Мойвы (масаго);
- Летучей рыбы;
- Щучья;
- Икра кеты

Субпродукты

- Куриные сердечки;

- Куриная печёнка;
- Куриные желудочки;
- Говяжий язык;
- Говяжья печёнка;
- Говяжий рубец;
- Говяжьи тестикулы;
- Говяжья печёнка;
- Говяжий рубец;
- Говяжье сердце;
- Говяжий хвост.

Грибы:

- Шампиньоны;
- Вешенки;
- Шитаки;
- Опята;
- Лисички;
- Белые грибы;
- Подберёзовики;
- Подосиновики;
- Маслята.

КАТЕГОРИЯ “У” (УГЛЕВОДЫ)

Хлебцы

- злаковые,
- рисовые,
- гречневые
(например: Dr.Korne)

Какао

- натур. (без сахара)

Отруби

- овсяные
- ржаные
- пшеничные.

Мука:

- Кокосовая мука

Овощи:

- Батат.

Фрукты:

- Ацерола;
- Грейпфрут;

- Лимон;
- Лукума;
- Гуава;
- Тёрн;
- Черешня;
- Клементин;
- Маракуйя;
- Гранат;
- Алыча;
- Айва;
- Абрикос;
- Виноград;
- Банан;
- Дыня;
- Ананас;
- Арбуз.
- Кумкват;
- Слива;
- Груша;
- Яблоко;

- Апельсин;
 - Мандарин;
 - Персик;
 - Помело;
 - Хурма;
 - Персик инжирный;
 - Нектарин;
 - Киви;
 - Манго;
 - Папайя;
 - Вишня;
 - Лайм;
 - Фейхоа;
- ### Ягоды:
- Ежевика;
 - Калина;
 - Лимонник;
 - Барбарис;

- Боярышник;
- Крыжовник;
- Шиповник;
- Жимолость;
- Брусника;
- Клюква;
- Морошка;
- Облепиха;
- Белая смородина;
- Чёрная смородина;
- Красная смородина;
- Земляника;
- Клубника;
- Княженика;
- Малина;
- Бузина;
- Черника;
- Голубика.

КАТЕГОРИЯ “Ж” (ЖИРЫ)

Мясо:

- бекон
- сало

Мука:

- Миндальная мука.

Молоко:

- коровье (от 5%)
- кокосовое
- миндальное

Сливки

- классические (25-50% жирности)

Животные масла:

- Сливочное масло (82% жирности);
- Топлёное масло (82-99% жирности).

Растительные масла:

- Оливковое масло;
- Льняное масло;
- Кокосовое масло;
- Горчичное масло;
- Масло какао;
- Лимонное масло;
- Кунжутное масло;
- Маковое масло;
- Облепиховое масло;
- Хлопковое масло;
- Арахисовое масло.

Фрукты и масла:

- Авокадо;
- Аки;
- Оливки;
- Маслины.

Орехи и семечки:

- Фундук;
- Миндаль;
- Фисташки;
- Грецкий орех;
- Кешью;
- Макадамия;
- Кедровый орех;
- Пекан;
- Арахис;
- Тыквенные семечки;
- Семечки подсолнуха.

Сыры:

- Рикотта;
- Брынза;
- Сулугуни;
- Адыгейский;
- Моцарелла;
- Пармезан;

- Фета;
- Маскарпоне;
- Ольтермани;
- Ламбер;
- Чеддер;
- Швейцарский;
- Российский;
- Гауда;
- Маасдам;
- Тильзитер;
- Мраморный;
- Сливочный;
- Камамбер;
- Козий;
- Чанах.

КАТЕГОРИЯ “К” (КЛЕТЧАТКА)

Овоши:

- Петрушка;
- Листья салата;
- Баклажаны;
- Брокколи;
- Перец зеленый;
- Помидоры;
- Брюссельская капуста;
- Икра кабачковая;
- Кабачки;
- Капуста белокочанная;
- Капуста квашеная;
- Лук репчатый;
- Перец чили;
- Перец болгарский;
- Редис;
- Редька (белая, зелёная, красная, чёрная);
- Морковь;
- Сельдерей;
- Баклажанная икра.

- Репа;
- Спаржа зелёная;
- Укроп;
- Лук-порей;
- Шпинат;
- Водоросль Нори;
- Цуккини;
- Каперсы;
- Пекинская капуста;
- Щавель;
- Кинза;
- Кабачок;
- Краснокочанная капуста;
- Рукола;
- Помидоры черри;
- Огурцы;
- Огурцы маринованные;
- Огурцы солёные;
- Морская капуста;
- Капуста цветная;
- Стручковая фасоль;

КАТЕГОРИЯ “СПЕЦИИ И ЗАПРАВКИ”

Фрукты:

- Лимон;
- Лайм.

Заправки:

- Соевый соус (без сахара);
- Уксус: столовый, яблочный, бальзамический, красный винный, белый винный, рисовый.

Специи:

- Петрушка сушеная;
- Укроп сушеный;
- Чили перец молотый;
- Паприка сладкая сушеная;
- Копченая паприка молотая;
- Лимонный перец;
- Чеснок;

- Чеснок сушеный;
- Черный перец (красный, белый, зеленый);
- Душистый перец;
- Лавровый лист;
- Кориандр;
- Шалфей;
- Шафран;
- Лук сушеный;
- Бадьян;
- Тимьян;
- Розмарин;
- Разрыхлитель;
- Имбирь;
- Гвоздика;
- Базилик сушеный;
- Аир;

- Тмин;
- Аннато;
- Эстрагон;
- Анис;
- Барбарис;
- Куркума;
- Ваниль;
- Горчица;
- Хрен;
- Галангал;
- Лемонграсс;
- Мята;
- Кардамон;
- Кайенский перец;
- Корица;
- Кумин (зира);
- Мак;
- Можжевельник;
- Мускатный орех;
- Пажитник (шамбала);

- Сумах;
- Тамаринд;
- Уцхо-сунели;
- Смеси специй (без сахара и крахмала)
- Таматная паста (без сахара)

Сахарозаменители:

- Стевия (E960);
- Изомальт (E953);
- Ксилит (E967);
- Мальтит (E965);
- Сорбит (E420);
- Эритритол (E968);
- Сахарин (E954);
- Ацесульфам калия (E950);
- Сукралоза (E955);
- Цикламат (E952).

Список **Запрещенных** продуктов

- Мучное;
- ❖ Крупы;
- ❖ Сухофрукты;
- ❖ Продукты, в составе которых содержится сахар;
- ❖ Покупные соки и газировку;
- ❖ Фаст-фуд;
- ❖ Алкоголь (Мы же за ЗОЖ, да? Ну и в целом он тормозит
- Жиросжигание, рост мышц, и умственную деятельность, временное ощущение безответственности)
- ❖ Блюда из ресторанов и общепитов (исключаем на период
- марафона, так как почти во все кладут сахар, самостоятельно вы пока не сможете заказать блюда, подходящие к системе питания);
- ❖ Чрезмерно обработанная пища (полуфабрикаты, продукты со сроком хранения более 1 недели);
- ❖ Копчёные и вяленые продукты промышленного производства (домашние и фермерские копчености приветствуются);
- ❖ Обезжиренная молочная продукция (наоборот: можно только жирную молочку);

Размеры

порции

(продукты в сыром виде)

Категория	Продукты	Размер 1 порции
Белок	<i>Мясо, рыба, морепродукты, субпродукты, икра, яйца, творог</i>	1 ладонь
	<i>Грибы</i>	2 ладони
	<i>Кефир</i>	Стакан (250 мл)
	<i>Пищевой желатин</i>	1 столовая ложка
Углеводы	<i>Батат, отруби в гранулах, хлебцы</i>	1 ладонь
	<i>Фрукты и ягоды</i>	2 ладони
	<i>Отруби (в порошке), какао порошок</i>	1 столовая ложка

Категория	Продукты	Размер 1 порции
Жиры	<i>Жирные/твердые масла</i>	1 большой палец
	<i>Орехи, семечки, маслины, оливки, сыры</i>	3 пальца
	<i>Сало, бекон</i>	1 ладонь
	<i>Мука, сливки, сметана, растительные масла</i>	1 столовая ложка
	<i>Молоко</i>	1 стакан (250 мл)
	<i>Авокадо, аки</i>	1 кулак
Клетчатка	<i>Овощи</i>	2 ладони

БЕЛОК (МЯСО)



LSF

КЛЕТЧАТКА (ОВОЦИ)



LSF

ЖИРЫ
(СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)



LSF

ЖИРЫ (СЫР)



ЖИРЫ (ОРЕХИ)



LSF

БЕЛОК (РЫБА,
МОРЕПРОДУКТЫ)



LSF

УГЛЕВОДЫ
(ФРУКТЫ И ЯГОДЫ)



F.A.Q.

- **Часто задаваемые вопросы**

Что делать, если не нравится набор продуктов в меню

Если какие-то нутриенты вам не нравятся, вы можете заменить их на аналогичные продукты из той же категории. Главное – это соблюдение структуры питания, а выбор нутриентов может быть на ваше усмотрение.

Что я могу пить?

Очевидно, что вода является лучшим выбором! Избегайте покупные соки, сладкие напитки, диетические газированные или энергетические напитки.

Травяной чай без сахара также пойдет на пользу. Можно подсластить стевией. Употребляя чай или кофе, не добавляйте в них сахар.

Также можете пить минеральную воду. Особенно рекомендуем “Ессентуки”. Эта вода содержит огромное количество полезных минералов.

- **Я не понимаю, что такое инсулин и почему он так важен в похудении?**
- *Инсулин – это белковый транспортный гормон, который выделяет поджелудочная железа.*
- *Инсулин делает 6 вещей в нашем организме:*
 1. *Это ключ, который открывает клетку для приема энергии в виде глюкозы.*
 2. *Понижает уровень сахара в крови после еды.*
 3. *Откладывает сахара в печени и мышцах. Запасенная глюкоза в мышцах и печени называется гликоген.*
 4. *Преобразовывает излишки сахара в жир и в холестерин.*
 5. *Транспортирует протеин (аминокислоты) в клетки.*
 6. *Транспортирует минералы в клетки, особенно калий.*
- *Высокий уровень инсулина провоцирует откладывание жира. Со временем высокий сахар в крови и высокое количество инсулина вынуждают ваши клетки противостоять инсулину. Ваш организм начинает считать сахар токсичным, запрещает инсулину доставлять его в клетки и сахар откладывается в жир.*
- *Именно из-за этого мы толстеем и имеем ряд проблем со здоровьем в дальнейшем. Система питания в марафоне базируется на сохранении низкого уровня инсулина.*

Могу ли я пить алкоголь?

Учтите, что алкоголь не имеет питательной ценности и останавливает жиросжигание, пока находится в крови. Если вы пытаетесь правильно питаться - постарайтесь исключить алкоголь.

Что делать, если я чувствую голод?

Вполне нормально чувствовать легкий голод, особенно поначалу. Организм адаптируется к новому режиму, уровень сахара в крови нормализуется. Дальше вы привыкнете и даже сможете увеличивать периоды голодания, многие адепты системы LCHF кушают 1 раз в день, то есть голодают по 23 часа. При этом их физическая форма только улучшается.

ЛАЙФХАК

Снизить чувство голода поможет яблочный уксус. Пейте его 1-2 раза в день после еды (1 чайная ложка уксуса на 250 мл воды). Он поможет сахару в крови быстрее нормализоваться и еде дольше усваиваться, увеличивая время насыщения от приёма пищи.

Разве голодать полезно?

Очень.

В 2016 году профессор Токийского технологического института получил нобелевскую премию, доказав в своем исследовании, что голодание способно победить рак! Что уж там говорить о других его преимуществах.

Временно лишая себя источника пищи, мы даем нашему организму отдохнуть, он запускает процессы регенерации. Организм очищается от накопившегося мусора, токсинов, бактерий, грибков и самое главное, что жиросжигание возрастает в 3 раза!

Есть реже, без перекусов, это лучший способ избавиться от желания есть сладкое и начать сжигать жир, а не терять 2-5 кг в первые недели только за счет потери воды, которая потом вернется. Голодание - это инструмент, который позволяет получить качественный результат на долгое время. Уходит жир, а не вода.

Реже приемы = Меньше инсулина = Жиросжигание = Больше гормона роста (также помогает в построении мышечной массы) = Красивое тело без проблем со здоровьем!

Кстати, еще интервальное питание улучшает память (мозговая активность увеличится) и помогает избавиться от тревоги и депрессии.

От голода я не потеряю мышечную массу?

То, что человек сразу теряет мышечную массу, если не поест, это миф :)

Во-первых, мышечная масса начинает “таять” только после голодания более 2х дней. Если не кушать меньше, то организм использует в качестве энергии поврежденные клетки и жиры. Во-вторых, во время голодания снижается выработка гормона инсулина и повышается выработка гормона роста, который сам по себе помогает набирать мышечную массу и защищает наши мышцы от разрушения.

Что делать, если я не теряю вес?

Важно помнить, что показания весов не всегда отражают истинную картину того, что происходит с вашим телом. Мы топим жир, а не сгоняем воду, как в других марафонах. Делайте замеры и фото до/после. Будет меняться именно качество вашего тела, вы можете потерять всего 500 грамм, но при этом прорисуются пресс и уйдут бока :)

Почему появляются отеки и вздутие живота после приёма овощей?

Вопрос адаптации и перестройки организма. Чтобы организму переваривать много овощей, нужны определённые ферменты. Ферменты – это такие вещества, которые помогают перевариваться овощам.

Скорее всего, вы не ели столько овощей до марафона, поэтому вам нужно немного уменьшить порцию клетчатки и поднимать ее постепенно. В течении некоторого времени (у каждого человека индивидуально) ферменты будут вырабатываться в нужном количестве и усвоение овощей будет протекать без вздутий и отёков.

Какие сахарозаменители полезны и не повышают инсулин?

Из сахарозаменителей рекомендуем использовать Эритрит, Ксилит, Стевию, Сахарин, так как они более распространены и их легче всего купить.

Остальные сахарозаменители, такие как: ацесульфам калия, сукралоза, цикламат, абсолютно безвредные подсластители и не вызывают подъема глюкозы в крови и не повышают инсулин, но их на прилавках магазинов скорее всего вы не найдете. Если встретите их в составе продуктов, не пугайтесь, смело потребляйте.

- **Не слишком ли большой интервал для голодания? Все тренера советуют есть по 5-6 раз в день. Почему интервальное питание эффективнее?**
- *Все что написано ниже скорее всего противоречит всем вашим знаниям о питании. Но, будьте уверены, все о чем мы говорим, имеет научное обоснование и подтверждено современными исследованиями.*
- *Во-первых, дробное питание (5-6 раз в день) приводит к гормональным нарушениям. Это факт. И если вы когда-то придерживались ПП, то можете подтвердить его. Подобная система приносит результат в короткий период, но не может быть использована в долгое время.*
- *Во-вторых, чем чаще мы едим, тем выше уровень инсулина. Что приводит к отложению жира, даже если вы придерживаетесь правильного питания. Спортсмены сушатся на дробном питании, при огромном дефиците калорий. При таком дефиците, вы просто не сможете нормально функционировать в повседневной жизни.*
- *В свою очередь, периодическое голодание, это мощнейший инструмент в питании, который позволяет вам сжигать жир еще эффективнее и быть намного здоровее. Во время голодания снижаются воспалительные процессы в теле, ваши клетки запускают процесс саморегенерации (в том числе клетки мозга), вырабатывается гормон роста, благодаря которому растут мышцы и ткани, невероятно возрастает жиросжигание и происходит омолаживание клеток. А самое главное - падает уровень инсулина, что позволяет организму использовать собственный жир в виде энергии!*
- *Еще одно преимущество. Периодическое голодание позволяет избавиться от постоянных колебаний уровня сахара в крови, то есть стабилизирует вашу работоспособность. Слабость в течении дня, нервное напряжение, если давно не кушали - всему этому виной колебания уровня сахара в крови. Периодическое голодание устраняет эти проблемы.*

Питаюсь по структуре, но чувствую себя голодной. Можно добавить еще один прием пищи (четвёртый)?

Вы чувствуете голод, потому что привыкли питаться часто или у вас были большие скачки сахара (кушали много углеводов, сладостей и мучного). Главное, что это пройдет, если вы не будете добавлять еще приемы и срываться, тогда сахар нормализуется и вы станете наедаться, а чувство голода уйдет.

Вам нужно соблюдать временной интервал, без дополнительных приёмов пищи. Да, в первые дни будет тяжело, но потом ваш организм адаптируется и самочувствие заметно улучшится. Не срывайтесь, питайтесь по правилам. Вы ведь пришли сюда за результатом, да?

ЛАЙФХАК

Первое время иногда будет нелегко справляться с голодом, поэтому держите простой рецепт избавления от этого чувства.

Купите в магазине яблочный уксус (не пастеризованный, неочищенный).

Если сильный голод, то выпиваете 1 чайную ложку уксуса на 250 мл воды (обычный стакан/чашка). Это поможет.

Яблочный уксус увеличивает кислотность желудка (помогает пищеварению), понижает уровень сахара в крови (аппетит и тяга есть сладкое уменьшается).

Пейте его 2-3 раза в день, с приемами пищи (до или после). Можно пить воду с уксусом между приемами, но только если голод сильный!