

# 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

Не рекомендуется нарушать структуру приема пищи

## запрещается

- 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
<b>Белок</b>	<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
<b>Углеводы</b>	<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
<b>Жиры</b>	<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
<b>Клетчатка</b>	<i>Овощи</i>	2 ладони

БЕЛОК (МЯСО)



**LSF**

КЛЕТЧАТКА (ОВОЦИ)



LSF

ЖИРЫ  
(СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)



LSF

ЖИРЫ (СЫР)



LSF

ЖИРЫ (ОРЕХИ)



LSF

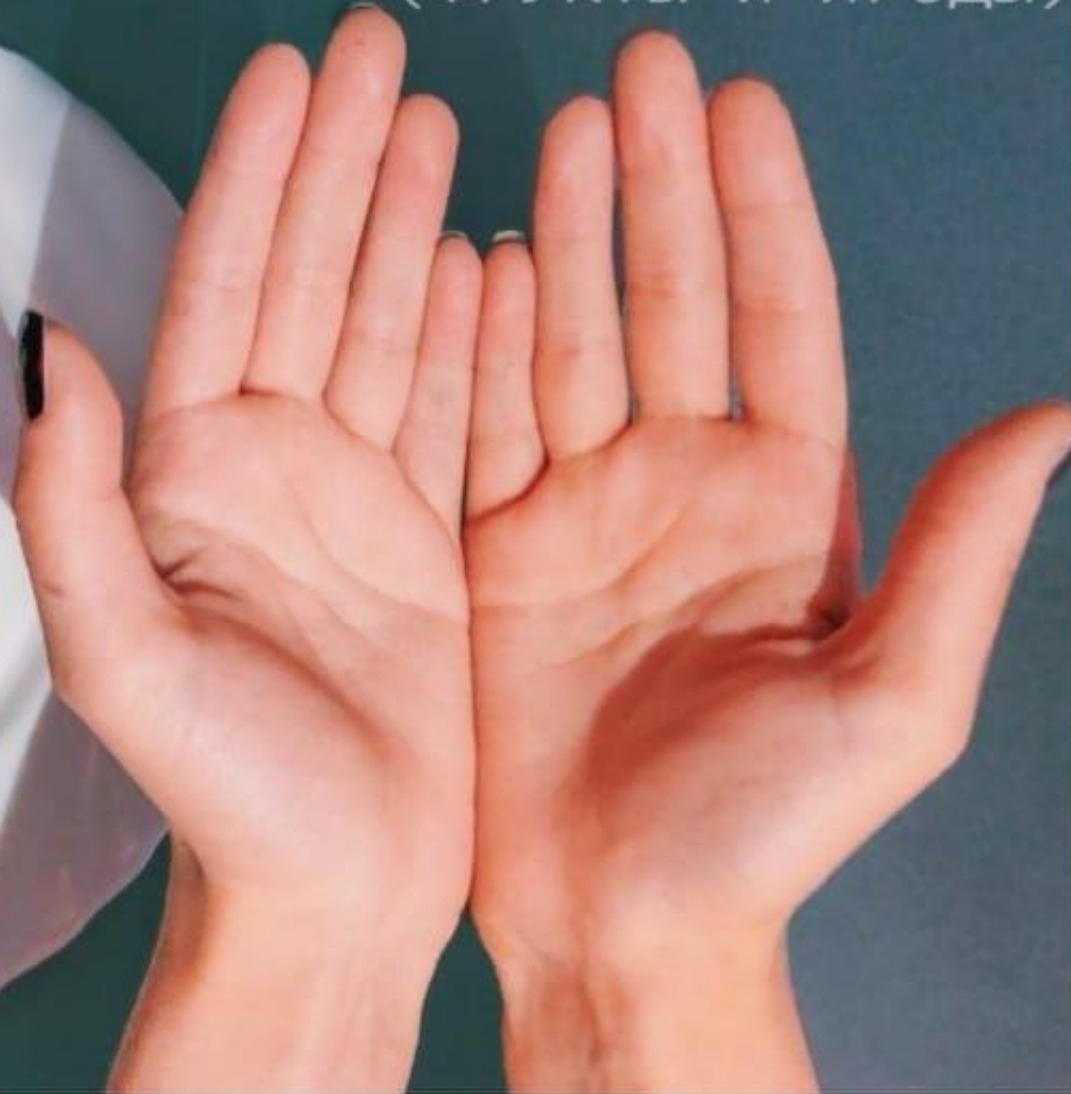
БЕЛОК (РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ)



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 еще 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!