

Мастер класс «Ешь и худей»



Нуркаев Руслан-основатель и тренер Спортивного клуба «Спарта»,
сооснователь и главный тренер дистанционного фитнес проекта «Худей и
богатеЙ»





Наша пища состоит



Белки, жиры, углеводы и их соотношение в полноценном рационе

Из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу, и зачем они нужны



Кликните для просмотра свойств питательных веществ

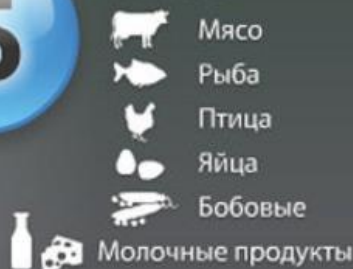


Поступающие с едой питательные вещества – белки, жиры и углеводы – несут энергию для поддержания жизнедеятельности, а также пластический материал для построения и обновления клеток и тканей

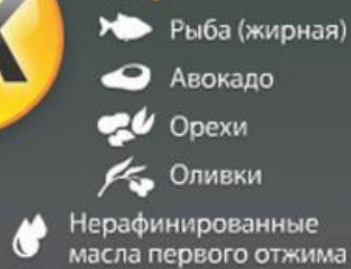
Продукты с преобладающим содержанием:



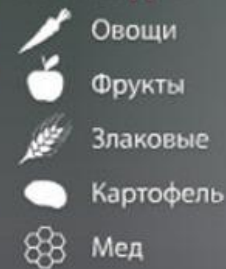
Белков



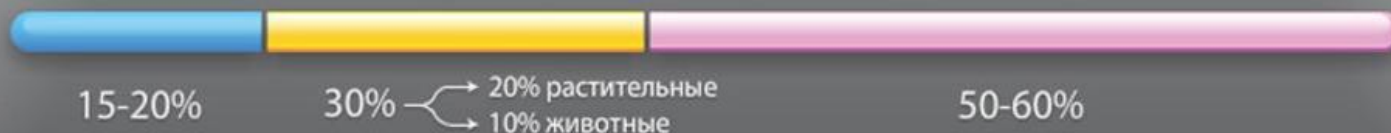
Жиров



Углеводов



Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:



Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} + \begin{array}{l} -161 \text{ } \text{♀} \\ +5 \text{ } \text{♂} \end{array} \right) \times \text{Коэффициент} \\ \text{активности А}$$

| Коэффициент 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 физическая нагрузка + физическая работа |

Плюсы и минусы диет



| ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ | | ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ | | ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ | |
|---|-----|--|-----|--|-----|
| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | Г И | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | Г И | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | Г И |
| Финики | 148 | пелешки пресные | 69 | виноград | 40 |
| хлеб длинный французский | 136 | мука пшеничная | 69 | горошек зеленый, свежий | 40 |
| лапша рисовая | 131 | булгур (крупа из пшеницы) | 68 | мамалыга (каша из кукурузы, крупы) | 40 |
| лизо | 110 | круассан | 67 | сок апельсиновый свежесжат. | 40 |
| печенье песочное | 106 | крем, с добавл. пшенич. муки | 66 | сок яблочный, без сахара | 40 |
| арбуз | 103 | мюсли швейцарские | 66 | фасоль белая | 40 |
| бублик пшеничный | 103 | овсяная каша | 66 | клубника | 40 |
| тост из белого хлеба | 100 | быстрораствор. | 66 | клубника | 40 |
| брокья | 99 | сул-поре из зеленого горошка | 66 | клубника | 40 |
| пшеница | 96 | ананас | 66 | клубника | 40 |
| песочные корзиночки с фруктами | 96 | бискупит | 66 | рыбные палочки | 38 |
| картофель печеный | 95 | картофель, вареный "в мундире" | 65 | сладитти из муки грубого помола | 38 |
| рисовая мука | 95 | консервированные овощи | 65 | сул-поре/бека из фасоли | 36 |
| бублики для гамбургеров | 92 | манная крупа | 65 | апельсины | 35 |
| абрикосы консервированные | 91 | бананы | 65 | варимшель итайская | 35 |
| сладитти, макарона | 90 | дыня | 65 | горох зеленый, сухой | 35 |
| картофельное пюре | 90 | хлеб черный | 65 | тунис | 35 |
| мед | 90 | изюм | 64 | йогурт натуральный | 35 |
| рисовая каша быстрого приготовления | 90 | макарона с сыром | 64 | йогурт обезжиренный | 35 |
| пшеница | 88 | сул-поре из черных бобов | 64 | курага | 35 |
| морозженое | 87 | свицла | 64 | макс (курага) | 35 |
| кукурузные хлопья | 85 | зерна пшеничные, пророщенные | 63 | морковь свежая | 35 |
| мюсли, овсянка | 85 | оладьи из пшеничной муки | 62 | морозженое из соевого молока | 35 |
| пол корн | 85 | твикс (батончик) | 62 | пшеница | 34 |
| хлеб белый | 85 | рис белый | 60 | зерка ржаные, пророщенные | 34 |
| хлеб рисовый | 85 | пицца с помидорами и сыром | 60 | пшеница | 34 |
| картофельное пюре быстр. приготовления | 83 | сул-поре из желтого гороха | 60 | молоко шоколадное | 34 |
| картофель вареный | 83 | пирожки | 59 | арахисовое масло | 32 |
| рис белый, обработан. паром | 83 | сахароза | 59 | клубника | 32 |
| бобы кормовые | 80 | | | молоко цельное | 32 |
| картофельные чипсы | 80 | | | фасоль пинксайз | 32 |
| крендели | 80 | лазаро | 58 | бананы зеленые | 30 |
| мюсли с орехами и изюмом | 80 | пита арабская | 57 | бобы черные | 30 |
| рис коричневый | 79 | рис дикий | 57 | горошек турецкий | 30 |
| курага | 78 | манго | 55 | маринад яблочный без сахара | 30 |
| консервир. | 78 | печенье овсяное | 55 | молоко 2-процентное | 30 |
| вафли несладкие | 76 | печенье сдобное | 55 | молоко соевое | 30 |
| кабачки | 75 | салат фруктовый с яблоки | 55 | Пирсинг | 30 |
| тыква | 75 | всбит. сливками | 55 | сосиски | 28 |
| сок апельсиновый, готовый | 74 | йогурт сладкий | 52 | молоко снотго | 27 |
| сухари молотые для панир | 74 | сул томатный | 52 | чечевица красная | 25 |
| батат | 74 | отруби | 51 | вишня | 22 |
| пшеница | 71 | гречка | 50 | горох желтый дробленый | 22 |
| фруктовые чипсы в сахаре | 70 | картофель сладкий | 50 | трайфл/фруты | 22 |
| шоколад молочный | 70 | киви | 50 | перловка | 22 |
| крахмал | 70 | торт/печени с сыром | 50 | сливки | 22 |
| картофельный, кукурузный | 70 | хлеб, блины из гречневой муки | 50 | паста | 22 |
| курага вареная | 70 | щербет | 50 | консервированные | 22 |
| фруктовые чипсы в сахаре | 70 | овсяная каша | 49 | чечевица зеленая | 22 |
| мармелад, джем с сахаром | 70 | амилоса (крахмал) | 48 | шоколад черный (70% какао) | 22 |
| мас, синерс (батончики) | 70 | горошек зеленый, консервированный | 48 | абрикосы свежие | 20 |
| ренте | 70 | сок виноградный, без сахара | 48 | арахис | 20 |
| салат | 70 | сок трайфл/фрута, без сахара | 48 | соевые бобы, сухие | 20 |
| пельмени, ravioli | 70 | хлеб фруктовый | 47 | фруктоза | 20 |
| | | M&M's (конфеты) | 46 | рисовые отруби | 19 |
| | | сок ананасовый, без сахара | 46 | орехи грецкие | 15 |
| | | хлеб с отрубями | 45 | бананы | 10 |
| | | пшеница | 44 | брокколи | 10 |
| | | консервированные | 44 | грибы | 10 |
| | | сул-поре чечевичный | 44 | сок ананасовый, без сахара | 10 |
| | | фасоль цветная | 42 | зеленый перец | 10 |
| | | горошки турецкий консервир. | 41 | капустя | 10 |
| | | | | лук | 10 |
| | | | | помидоры | 10 |
| | | | | салат листовая | 10 |
| | | | | салат-латук | 10 |
| | | | | чеснок | 10 |
| | | | | семена подсолнуха | 8 |