

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Подробное его описание

«ПРАВИЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ»

- КЛЮЧ

К УСПЕХУ

«ЗДОРОВЬЯ»

«ЖИВИ

ПРАВИЛЬНО –

ПИТАЙСЯ

ПРАВИЛЬНО»



Основы правильного питания для похудения

Правильное питание базируется на следующих принципах:

- **Разнообразие рациона.** Чтобы снизить вес, не нужно питаться только кефиром и огурцами! Меню должно быть вкусным, полезным, разнообразным.
- **Дробность питания.** Суточную норму калорий необходимо разделить на три основных приема пищи и два перекуса. Завтрак – 30%, обед – 35%, ужин – 25%, два перекуса – 10%. Так организм не будет испытывать чувство голода.
- **Большая часть меню должна приходиться на натуральные продукты, без искусственных добавок, сахара и подсластителей.**
- **При этом рацион должен вписываться в нормы по калорийности, белкам, жирам, углеводам.**

С чего начать?



С чего начать?

- **Переход на новый тип питания состоит из пяти шагов:**
- Убрать пищу, не несущую пользу для организма, содержащую так называемые «пустые калории». Это выпечка, кондитерские изделия, сладости, колбасы и полуфабрикаты, майонезы, соусы.
- Исключить алкоголь. Некоторые исследования показывают, что такие напитки воздействуют на нейроны мозга, отвечающие за аппетит. Чем больше человек выпьет – тем больше съест.
- Следить за водным балансом. Ежедневно нужно выпивать не менее 1,5 литров чистой воды. Примерная норма рассчитывается по формуле: 30 миллилитров на килограмм веса.

С чего начать?

- Составить режим питания. Как уже было сказано, необходимо разделить суточную калорийность на несколько приемов пищи. Для каждого назначить наиболее удобное время и придерживаться его. Расписание должно быть одинаковым на все дни.
- Набраться сил и терпения. Перейти на новый образ жизни может быть непросто.
- На самом деле, процесс изменения привычек крайне сложный. Обычные советы не спасут. Не стоит читать отзывы худеющих в интернете о волшебных диетах. На самом деле, лишь два процента людей способны самостоятельно, без вреда для здоровья похудеть в домашних условиях. Во всех остальных случаях требуется квалифицированная помощь специалистов по снижению веса. Это и диетологи, и психологи, и личные консультанты.

Правильный переход на правильное питание

- Переход к новому образу жизни должен быть постепенным. Ниже приведено пять основных правил. Вводить их необходимо одно за другим, так организму будет легче адаптироваться.
- Итак, правильный переход основан на следующих принципах:
- Обязательно завтракать. Обычно те, кто отказывается от утреннего приема пищи, едят больше на протяжении дня.
- Не исключать ужин. Он важен не меньше, чем завтрак. Единственное – необходимо убрать из него тяжелую, жирную, сильно соленую пищу, поскольку она может негативно сказаться на пищеварительных процессах, вызывая дискомфорт, тяжесть, вздутие.

Правильный переход на правильное питание

- Завести дневник питания. Сначала пациентов не ограничивают в привычной пище, а предлагают записывать всё, что съедено за день. В конце недели специалист по снижению веса анализирует записи, указывают на проблемы. Клиенты и сами замечают, в какие моменты следовало бы воздержаться от перекуса.
- Научиться считать калории, белки, жиры, углеводы. Можно воспользоваться приложением на телефон или онлайн-ресурсами.
- Увеличивать количество свежих овощей и зелени в ежедневном меню.
- Чтобы немного облегчить режим перехода, можно найти полезную альтернативу вредным блюдам. Сейчас в Интернете есть множество рецептов выпечки без глютена, лактозы, сахарозы, различных домашних колбас, ветчины и много другого.

Ошибки худеющих

- Обычно люди, стремящиеся снизить вес, бросаются из крайности в крайность, подвергая организм серьезному стрессу. Вот основные ошибки худеющих:
- Чрезмерное урезание калорийности рациона. Для похудения достаточно снизить потребление на 10-15 процентов.
- Отказ от завтрака или ужина.
- Приверженность к разным диетам, особенно высокобелковым или низкоуглеводным.
- Главное правило снижения веса – баланс. В питании, в тренировках, в косметологических процедурах. Только так удастся избавиться от лишних килограммов, не навредив здоровью и потом сохранить результат.

Каким должен быть рацион?



Каким должен быть рацион?

- Рацион, как было неоднократно сказано, должен быть разнообразным и полноценным. В него следует включить следующие категории продуктов:
- свежие овощи, зелень, фрукты;
- нежирные сорта мяса: курица, индейка, крольчатина, иногда постная свинина или говядина;
- молочные и кисломолочные продукты;
- яйца;
- злаки и крупы;
- паста, макароны из твердых сортов пшеницы;
- сыр с низким содержанием жира.
- Меню лучше продумывать заранее, составляя план на неделю. Кроме того, необходимо продумать несколько резервных вариантов, если вдруг под рукой не окажется нужных ингредиентов или попросту не захочется есть какое-то блюдо.
- Еду лучше брать с собой на работу и учебу. В кафе и ресторанах трудно найти подходящее блюдо. Тем более его калорийность, содержание белков, жиров, углеводов не всегда указываются.

Список продуктов:

- Рацион должен включать следующие продукты:
- Белок: курица, индейка, рыба, диетическая низкокалорийная ветчина, яйца (белок), творог, творожный сыр, белковые или протеиновые коктейли. Такая пища способствует уменьшению аппетита, отбивает чувство голода.
- Жиры: желток яиц, растительные масла, орехи, авокадо, жирные сорта рыбы, сыры. Восстанавливают ткани и клетки, участвуют во многих процессах.
- Углеводы: гречневая и овсяная каша, бурый рис, цельнозерновая мука, хлебцы. Снабжают организм необходимой энергией.
- Конкретный перечень продуктов каждый составляется индивидуально, принимая во внимание бюджет, сезон и личные предпочтения человека.



Белки



Жиры



Углеводы

Советы для женщин после 30

- Женщины старше 30 замечают некоторые биологические изменения в своем организме. В этом возрасте следует начать внимательно следить за рационом, снабжать организм необходимыми элементами, витаминами, чтобы продлить молодость, поддержать организм:
- отдавать предпочтение натуральной пище без искусственных добавок, ароматизаторов, красителей;
- употреблять в пищу продукты, богатые кальцием - бобовые, шпинат, миндаль;
- не забывать о железе, дефицит которого приводит к таким неприятным явлениям как бледность кожи, выпадение волос, ломкость ногтей;
- отказаться от кофе, снизить дозы кофеина, алкоголя - все это напитки, повышающие аппетит;
- соблюдать норму белков, жиров и углеводов.
- При соблюдении всех этих правил, девушки могут сохранять изящности, легкость и грациозность тела на долгие годы.

На сколько можно похудеть при правильном питании

- На одном правильном питании похудеть будет сложно. Поскольку причины набора веса различны для каждого, то и бороться с ним нужно индивидуально, используя комплекс из различных методик. Необходимо понять, что волшебной таблетки нет, лишние килограммы, копившиеся годами, не уйдут за месяц. Поэтому не стоит искать эффективные радикальные диеты и методы. Можно ли с их помощью похудеть? Да, но цена окажется слишком высокой.
- В большинстве случаев пациентам требуется комплексная психотерапия. Нужно научиться жить по-новому, бороться со стрессом, проблемами без заеданий, срывов. Кроме этого нужно продумать комплекс физических нагрузок, это могут быть пешие прогулки, пробежки, тренировки в спортзале или дома при помощи беговой дорожки, степпера или другого спецоборудования. Для девушек и женщин подбирается вариант физнагрузок с учетом состояния здоровья, веса и других важных факторов.