

ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Самое главное, нужно понять, что вы уже красивые. Только вы мне все равно не поверите. И это, пожалуй, основная драма и основной конфликт, который заключается в том, что любой человек в любом теле действительно красив уже сейчас. Потому что десять лет спустя неминуемо наступят какие-то возрастные изменения, и я буду чуть менее красив, чем сейчас. И через десять лет я буду обязательно с сожалением смотреть на свои фотографии, с сожалением говорить о том, что я совершенно не понимал, каким я был тогда. Почему я не наслаждался своим телом, своей красотой и своей внешностью?

Самое важное – научиться, хоть это и очень сложно, находиться в настоящем моменте. Здесь, сейчас и в контакте со своим телом. Если это получается - получается наслаждаться. Это абсолютно не про улучшение тела. Можно улучшать свое тело, осознавая, что я красив уже сейчас и имею право покупать себе красивую одежду, имею право заниматься любовью с теми людьми, которых я выбираю, имею право влюбляться, имею право рожать детей. Так намного легче, чем стартовать из бездны ненависти к самому себе, к идеальному недостижимому Я.

Для начала тебе следует завести дневник.

И так, ДНЕВНИК ПИТАНИЯ нужен для того, чтобы ты научилась контролировать свое пищевое поведение, еще он удобен, особенно в начале, когда бывает забываешь во сколько поела))) не ленимся и записываем каждый прием пищи! (ОПП - обязательный прием пищи, П-перекус). ОБЯЗАТЕЛЬНО каждый прием пищи в дневник! Если съела что-то вредное и запрещенное – тоже пишешь и НЕ РУГАЕШЬ себя за это! НО! давай держись, раз уж начали!

Подумай, все эти киндеры-мороженки-пироженки галимые быстрые углеводы (то есть они быстро отдадут энергию, но не насыщают! Поэтому после всяких бургеров хочется опять есть уже через полчаса), тебе не нужны! Все люди известные и владельцы этих концернов питаются здоровой пищей! Они сами это не едят! И нам не нужно!))) Воспитываем свою силу воли) Сначала будет сложновато, возможно) Но потом на второй-третьей неделе ты поймешь, что твоя здоровая пища намного вкуснее! Я тебе гарантирую! А когда будешь видеть результат (а ты его обязательно будешь видеть, если будешь следовать системе, я гарантирую!) тогда тем более правильная еда будет еще вкуснее!!!

Сама система рассчитана на 9 недель, в каждую из недель вводится полезная привычка! Задача твоей первой недели - почувствовать настоящий вкус пищи без соли, приправ и добавок! Дневник можешь вести в ворде, или записывать в телефоне, как тебе удобно) записываем все честно как есть, но для достижения наилучшего результата, лучше придерживаться правил))

каждая неделя начинается с понедельника!

Итак, первая неделя! Питание МАКСИМАЛЬНО АСКЕТИЧНО, то есть - никаких фруктов вообще (во фруктах содержится сахар, и мнение что буду есть фруктики и похудею не совсем корректное, хуже не будет, но и эффекта тоже нет), со второй недели разрешу фрукты в качестве перекуса через полчаса после завтрака, но это только со ВТОРОЙ! никаких яблок и т.п.! Далее - на первой неделе никакой соли, НИЧЕГО не солишь, не перчишь, никаких приправ, соевого соуса, масла уж тем более (жареное, соленое, маринованное - запрет!), это все для того, чтобы ты почувствовала натуральный вкус пищи! Никакой зелени, петрушки там, укропа и т.п. Со второй недели все это разрешу! Первая неделя едим максимально просто!

Первую неделю мы привыкаем к натуральному вкусу еды, стараемся понять его и полюбить. Дело в том что все эти приправы, соль, сахар и Е-шки сделали так, что наши рецепторы немного атрофировались. Для многих творог без варенья или сахара - уже не творог и тд и тп. на первой неделе мы питаемся АСКЕТИЧНО. советую вам выбирать самые простые продукты. Мы пытаемся вернуть ощущения вкуса нашим рецепторам.

Итак, напоминаем ваши основные шаги:

1. Заводим дневник питания и пишем каждый прием пищи: съеденное, объем и точное время приема
2. Перерыв между приемами пищи 2-3 часа
3. Объем порции не больше 200 мл
4. Правильный рацион — исключение быстрых углеводов, фруктов и других вредных продуктов
5. Добавление белка в каждый прием пищи (за исключением каш)
6. Исключение фруктов, сухофруктов, соусов и прочих пищевых добавок и усилителей вкуса
7. На протяжении всего преобразования по выходным ты будешь позволять себе вкусняшку (запретную еду), НО она должна быть в одном приеме пищи и не превышать нашу допустимую порцию!

Про время: желательно ешь в точное время, например, в 8 30, 10 00, 12 15, чтобы легче было запоминать, а не там в 12 48! Порция - не больше 200 мл - это стакан или кружка, вот все что умещается в стакан не большееее! овощей можно немного сверху - не страшно)))

Итак, первый твой прием пищи - это овсянка на ВОДЕ (никакого молока, молоко содержит глюкозу, это повышает сахар) ПУСТАЯ! НИКАКИХ добавок, изюмов, варенья, орехов, сухофруктов и фруктов, соли, сахара, НИЧЕГО, просто овсянка, можешь запаривать ее кипятком, можешь сварить на воде. НИКАКИХ кашек-минуток!!! Чем крупнее овсянка - тем лучше, тогда она наша! Запариваешь кипятком, чуть больше ее самой, накрываешь тарелку, и буквально минут 5-10, зависит от сорта и марки (потом сама уже поймешь) она готова)))

КАЖДОЕ УТРО ОВСЯНА! ОБЯЗАТЕЛЬНО! сначала будет непривычный вкус, потом поймешь. что вкуснее овсянки на утро ничего нет))))))

Овсянка - это медленный углевод, то есть, есть медленные (хорошие углеводы - греча, каши, крупы, макароны из тв. сортов пшеницы) и быстрые (плохие углеводы - конфетки, пироженки, мороженки, печеньки и т.п.). Овсянка тебя насытит и будет все ок)

Далее, второй прием пищи - греча с овощем, то есть медленный углевод с клетчаткой

Клетчатка - это все овощи! Все, что можно в таблице (прилагается), можешь есть, огурцы, помидоры, капуста, морковь и т.п., У вареных овощей гликемический индекс выше, это ни плохо и не хорошо, просто на первых неделях старайся есть свежие овощи.

Резюмирую: овсянка и гречка с овощем, обязательны! Каждый день!!!!

НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЕШЬ МНЕ ГРЕЧКУ ВЕСЬ ДЕНЬ!

Далее, через три часа после гречки, идет белок + клетчатка, все остальные ОПП пока не ляжешь спать ты ешь любой белок с любым овощем! Белок это ТВОРОГ (чтобы не был сухим, можно мешать его с кефиром, ряженкой или варенцом, немножко), ЯЙЦА (в один прием пищи съедать 2 яйца, не больше и не меньше, НО не больше 6 в неделю! То есть яйца можно есть только 3 раза по 2 шт, ок? Потому что если больше - холестерин в желтке!)), СЫР (любые сорта, по таблице смотришь, НИКАКИХ плавленых сырков! КУРИНОЕ ФИЛЕ (никакой кожицы! просто филе покупаешь, можно грудку, но она с костями) можно запечь, потушить, НО не жарить! Жареное - табу!)), из растительных белков НУТ, ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА.

То есть, третий прием пищи, белок, любой из перечисленных, пока хватит! белки не мешаем между собой! например, творог и сыр, почему? потому что организму сложно так переваривать, выбираем - либо сыр, либо творог, либо куру, либо еще что-то белковое ОБЯЗАТЕЛЬНО плюс овощи к ним! Да, и творог тоже кушается с овощем!

Третий прием и все последующие, (пока не ляжешь спать)) НИКАКОЙ ГРЕЧКИ, медленные углеводы только утром!

Итак, завтра утром просыпаешься - выпиваешь стакан воды, ну там после того, как умоешься)) Просто воды, это обязательно, чтобы очистить организм.

Через полчаса начинаешь приемы пищи (примерный рацион и план дневника прилагаю).

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЕ записываешь в дневник!

Между водой и овсяной ОБЯЗАТЕЛЬНО должно пройти НЕ МЕНЕЕ 30 минут!)) А пить воду, чай, можно кофе пустой - тоже за полчаса до еды и после получаса после еды, ЕДУ НЕ ЗАПИВАЕМ! Это для того, чтобы желудочный сок у тебя сам перерабатывал пищу! Соответственно, всю жидкость пьем пустую, никакого чая с лимоном (если только вдруг не простужена, тогда можно, лимон усиливает чувство голода, как и чеснок, раздражая вкусовые рецепторы), то есть никакой прикуски с водой, чаем, кофе, у тебя не должно быть, за полчаса до и через полчаса!

Вот оно утро – не важно во сколько ты проснулась в 6, в 10 или в 12! Вода, овсяна, через 3 часа греча с овощем, через 3 часа белок с овощем, и далее каждые три часа пока спать не ляжешь белок с овощем (еще белок - рыба, по таблице смотришь, но не жареная! тушеная! Можно тунец консервированный, только в собств соку, без масла и прочей ерунды! Рыбу обязательно добавляй хотя бы раз в неделю, она жирная, а то жира мало тут)) вечером кушаем! но в пределах порции, все, что влезает в стакан или контейнер 200 мл!

Пример дневника за первую неделю, для примера тебе) не обязательно брать за основу, просто сам принцип):

Понедельник	19:30 нут, помидор ОПП
07:30 вода	22:30 творог, помидор ОПП
08:00 овсянка ОПП	
10:30 чай П	Среда
11:00 греча, помидор ОПП	11:10 вода
13:00 сыр П	11:40 овсянка ОПП
14:00 филе кур. огурец ОПП	14:00 сыр П
16:00 чай П	14:40 греча, помидор ОПП
17:00 2 яйца, огурец ОПП	17:40 нут, помидор ОПП
20:50 креветки, огурец, помидор ОПП	20:40 кур филе, листья салата ОПП
21:30 кефир П	23:00 сыр П
23:00 творог, перец болгарский ОПП	23:40 2 яйца, листья салата ОПП
Вторник	Четверг
10:00 вода	8:10 вода
10:30 овсянка ОПП	8:40 овсянка ОПП
12:30 сыр П	10:30 чай П
13:30 греча, огурец ОПП	11:00 вода
16:30 2 яйца, огурец ОПП	11:40 греча, морковь ОПП

13:10 вода
14:40 кур филе, листья салата ОПП
15:30 вода
16:40 сыр П
17:10 вода
17:40 чечевица, огурец ОПП
18:40 чай П
20:40 кур филе, огурец ОПП
22:30 кефир П
23:40 сыр, огурец ОПП
00:30 вода

Пятница

11:10 вода
11:40 овсянка ОПП
13:40 чай П
14:40 греча, огурец ОПП
17:00 чай П
17:40 нут, перец болгарский ОПП
18:30 вода
20:40 творог с кефиром, огурец ОПП
22:05 чай П
23:40 тунец, огурец ОПП
00:50 чай П

Суббота

11:35 вода
12:05 овсянка ОПП
13:20 чай П
15:05 греча, перец болгарский ОПП
16:10 чай П
17:00 кефир П
18:05 нут, помидоры черри ОПП
19:05 чай П
21:05 нут, листья салата ОПП

22:30 чай П

00:05 творог, помидоры черри ОПП

Воскресенье

09:35 вода
10:05 овсянка ОПП
13:05 варенец с отрубями ОПП
14:55 блинчик, 3 шт рафаэло (вкусняшка)
15:35 чай П
16:05 нут, помидоры черри ОПП
19:05 кур филе, листья салата ОПП
20:00 чай П
22:05 кур филе, огурец ОПП
23:10 чай П

По поводу орехов - нет! Мы худеем, значит нет! Орехи это жиры, в принципе хорошие, но тем кто худеет их кушать не нужно))) В качестве перекуса, если прям сильно хочется кушать, а после опп, например, прошло 1,5 часа только, можно выпить стаканчик кефира, или съесть немного сыра, НЕМНОГО, пару ломтиков, или немножко огурца, там овоща какого-нибудь)))

Важно понять, что хочет твое тело, а не мозг! который постоянно хочет есть и ему не важно, голодная ты или нет)) Главное, не испытывать чувство голода! Как только голод, запускается – ЛИПОГЕНЕЗ - процесс откладывания жиров, будешь кушать каждые три часа - сначала непривычно, потому что есть не будет хотеться, но надо!)))

Ваш Fit Your Body®
Все права защищены