


## Что такое белки/жиры/углеводы? Как они выглядят?

Белки, жиры и углеводы – три основных макронутриента в питании человека. Все они необходимы для функционирования организма и здоровья.



Орехи, , красная рыба, оливковое, льняное, кокосовое масла, масло авокадо



В рацион добавляем индейку, кролика, телятину, говядину, морепродукты, рыбу белую, тунец, рыбу красную, творог (если нет непереносимости)

Углеводы сложные  гречка, киноа, рис басмати, птитим, макароны твердых сортов пшеницы (первый сорт), булгур, чечевица

Углеводы простые   - под ограничение 

Рекомендую ограничить потребление белого хлеба, если хочется, советую покупать цельнозерновой (Например, суоми бездрожжевой)

БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ и овощей 

## **Как выбрать необходимое на полках магазина, когда большой ассортимент продуктов?**

Когда ты собираешься в магазин, рекомендую составлять список продуктов в заметках или в любом удобном месенджере для тебя, или заранее запомнить, что нужно купить.

### **Как он может выглядеть:**

- Белки: индейка филе (курица филе, тунец натуральный (для салата, например), креветки королевские, морепродукты, красное мясо (телятина, говядина), белая рыба
- Жиры: оливковое масло, сливочное масло, сыр, я еще беру орехи, рекомендую семена льна, их можно добавлять в салат, также смесь для салатов из семечек, авокадо
- Замороженная продукция: ягоды, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, грибы
- Углеводы: рис басмати, бурый рис, гречка, макароны твердых сортов пшеницы, булгур, киноа, булгур, хлебцы
- Вкусности: хлебцы, фрукты (яблоки, бананы, апельсины), орехи
- Овощи и зелень

***Список продуктов составляем для того, чтобы не смотреть на «лишние» продукты, а покупать только то, что нам необходимо в данный момент.***

### **Рекомендации по сбалансированному питанию смотри ниже**

Не нужно никаких ограничений, твой рацион это полет фантазии каждый день. Самое главное понять, что правильное питание это про качество и про рациональность.

1. Ешь только тогда, когда у тебя настоящий голод, и никогда от скуки или «потому что все в семье завтракают/обедают», руководствуйся чувством.

2. Ешь всегда досыта. С рационом, богатым здоровыми жирами, ты будешь испытывать гораздо более длительное насыщение. Добавляй в рацион орехи, авокадо, оливковое, сливочное масло, яйца, сыр (советую твердые сорта).

3. Ешь медленно и жуй до «выделения слюны во рту». Причем при сочетании жиров с качественными продуктами и осознанного жевания, ты станешь сытой быстрее и на более долгое время.


4. Создай удобное время для приема пищи. Выбери наименьшую частоту приема пищи с достаточно длительными перерывами, если сможешь – без перекусов.

Какой должен быть завтрак? В идеале – семь жиров и белков, смузи или

салат из фруктов. Это может быть яичница (скрэмбл, омлет) +  

+ горсть орехов и пару кусочков , для полного комплекта можно добавить тост из цельнозернового хлеба.

Что с обедом? Сделай ставку на богатые клетчаткой, сытные овощи. Салат с небольшим количеством авокадо, с оливковым маслом + крупа, это может быть все, что твоей душе угодно, начиная от макарон твердых сортов

 пшеницы, заканчивая рисом басмати или киноа + белок (около 15 - 25 гр белка на прием), сюда отнесем рыбу, птицу или мясо.

Ужин. Постарайся последний прием пищи завершить за пару часов до сна. В идеале ужин должен оказаться меньше, чем завтрак и обед. Здесь хорошо комбинировать зелень, белки и жиры. Например, салат из овощей и зелени, стейк из тунца (индейки или говядины) + немного пармезана, оливкового масла.

Перекус. Как бы мы не хотели идеально уложиться в три приема пищи, но иногда это не получается. Позволяй себе перекус в случае необходимости и невыносимого голода. Сюда отнесем грецкие орехи, орехи пекан, орехи макадамия, каша из чиа с кокосовым молоком, творог с небольшим количеством орехов, в дополнение можно выпить чашечку вкусного кофе.