

ОСНОВЫ

СБАЛАНСИРОВАННОГО

ПИТАНИЯ



Ваш нутрициолог
Кристина Балашова

 @wowtina



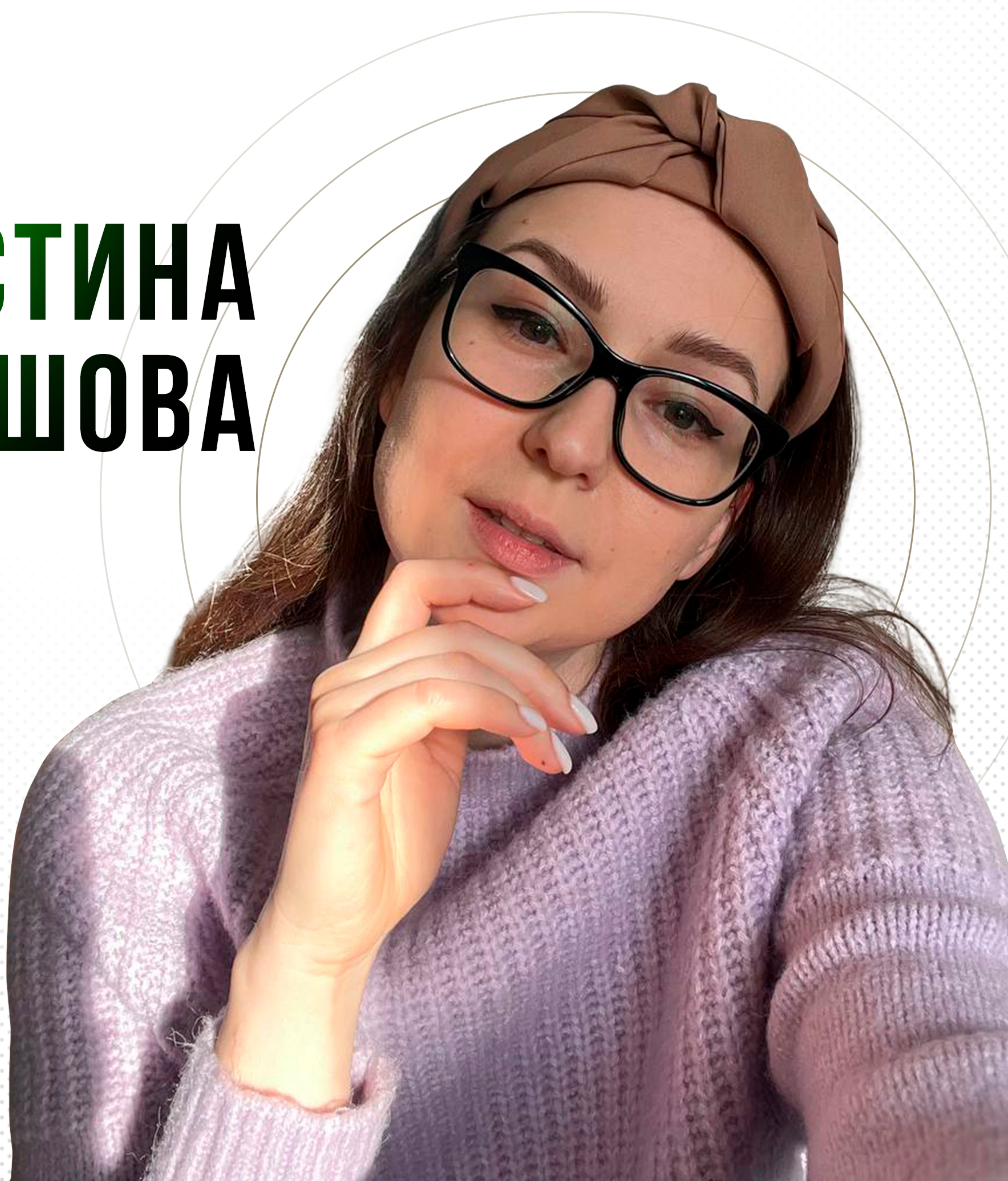
Привет!

Меня зовут Кристина Балашова я сертифицированный нутрициолог и health коуч. Я расскажу вам о связи питания и нашего самочувствия, а также о некоторых лайфхаках для улучшения качества вашей жизни.

Основной принцип здорового питания в нутрициологии это **сбалансированность и нутритивная** польза, другими словами это значит ежедневно давать своему организму всю пользу из еды, чтобы быть, здоровым, молодым и стройным.

Даже если вы вегетарианец, это не значит что у вас не должно быть сбалансированного рациона, это значит что просто животный белок вы заменяете на растительный. Я поддерживаю некоторые ограничения в еде только в случае коррекции различных состояний и заболеваний, но они проводятся под наблюдением специалиста и рацион подбирается индивидуально.

**КРИСТИНА
БАЛАШОВА**



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТАРЕЛКА?

Мы не будем с вами считать калории или процент БЖУ, а воспользуемся правилом тарелки.



50% КЛЕТЧАТКА

50% вашей тарелки заполните клетчаткой, это овощи, зелень, ягоды

Клетчатка – это основа здорового рациона и здоровья человека в целом, ведь именно из нее мы получаем необходимое количество витаминов и минералов для нашего организма, а так же поддерживаем иммунитет, ведь клетчатка это еда для наших полезных бактерий. Чем разнообразнее и ярче будет ваша половина тарелки, чем больше цветов вы соберете, тем будет лучше. Попробуйте открыть для себя разнообразие вкусов, ведь кроме томатов и огурцов, так много всего на полках супермаркетов. Найдите свое и наслаждайтесь вкусом и пользой.



25% УГЛЕВОДЫ

Чаще мы выбираем сложные углеводы, чтобы они дольше наполняли нас энергией, здесь используйте крупы, бобовые, пасту или даже крахмалистые овощи.



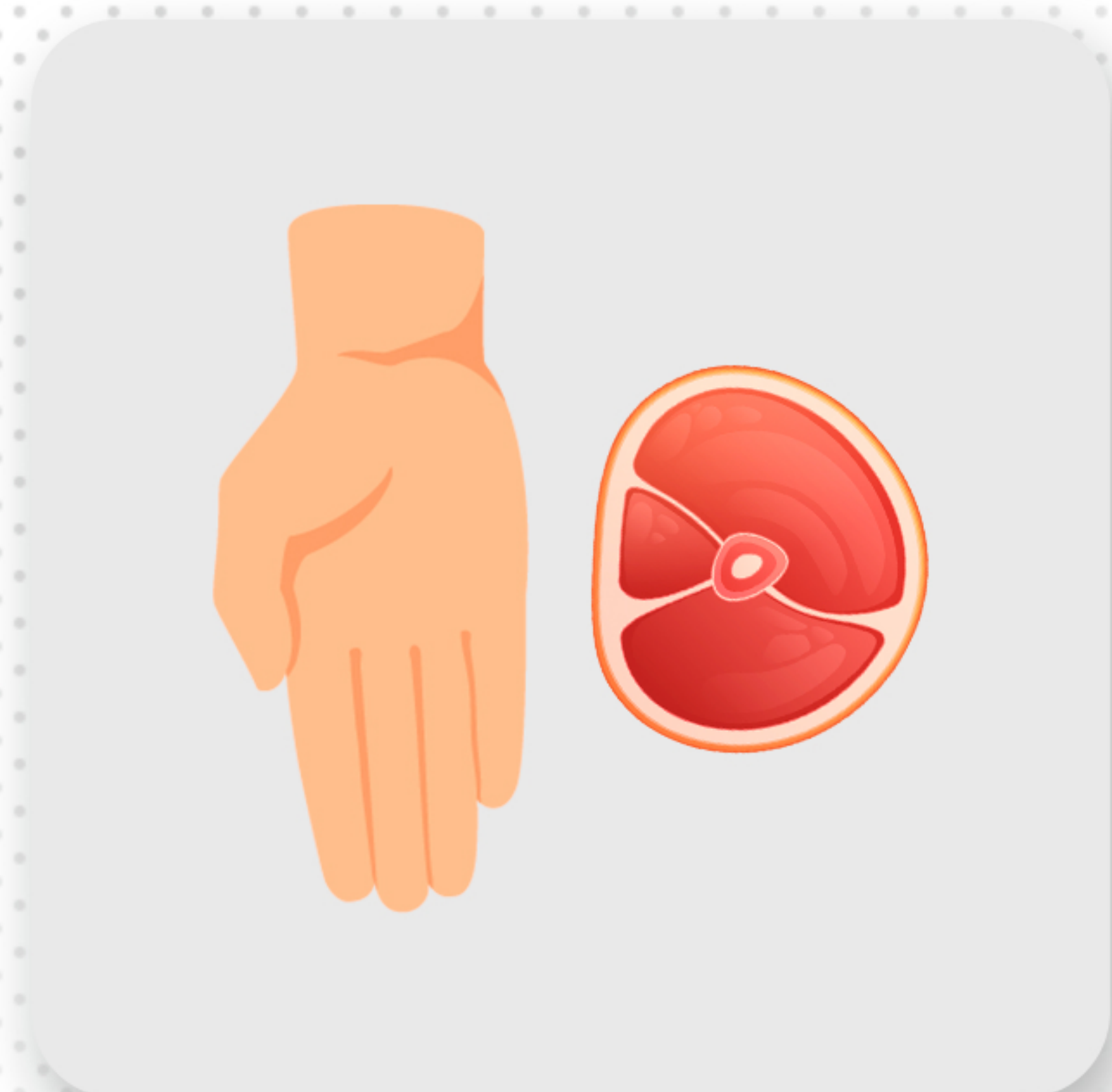
25% БЕЛОК

Белок это важный строительный материал не только для наших мышц, но и всего тела. Красота волос, ногтей и кожи, ее упругость, наличие морщин, крепость костей. Белок это основа гормонов, ферментов и нейромедиаторов. Ни один процесс в организме не происходит без участия белка, поэтому так важно потреблять белок в каждый прием пищи.

Белок это не только сухая куриная грудка. Это рыба, морепродукты, говядина, баранина, бобовые, орехи и семена, сыр, субпродукты, яйца. Определите что вам нравится, попробуйте открыть новые вкусы для себя. Оптимального сочетать в рационе 50/50 растительного и животного белка.

В самом конце я приложу рекомендуемый список продуктов для вашей красоты, здоровья и стройности.

Чтобы определить размер порции я рекомендую своим подопечным и использую это правило сама, определять порцию по руке. Конечно если вы можете насытиться порцией меньше, то не нужно наедаться насильно.



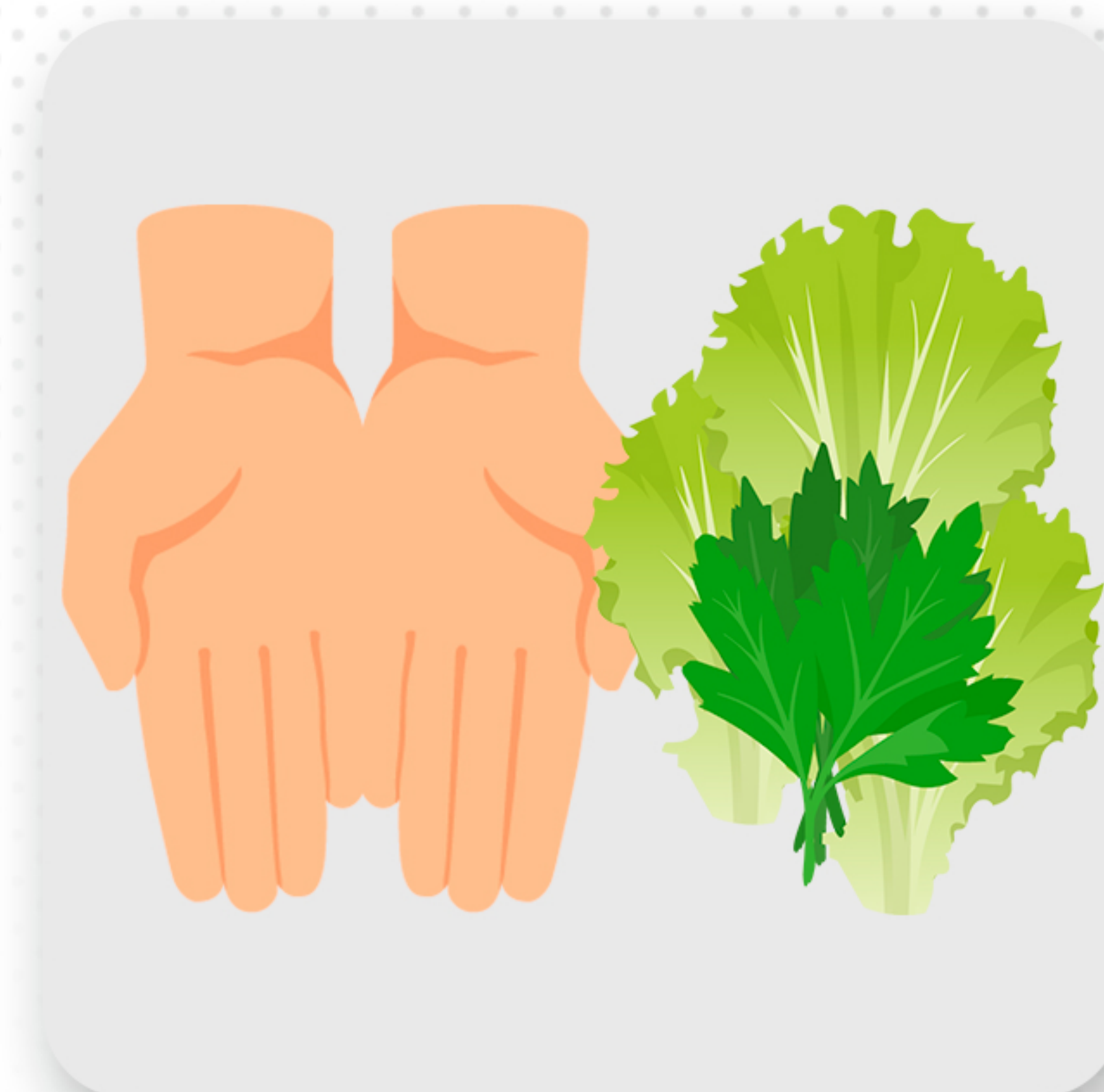
Порция мяса

«ладонь
без пальцев»



Порция рыбы

«ладонь
с пальцами»



Зелень

горсть «с горкой»
двух сложенных
ладоней



Ягоды

горсть «без горки»,
помещающаяся
в обе ладони



Крупы

в сухом виде
кулак



Орехи и семена

чашеобразная
ладонь

✔ **Овощи** – до двух кулаков (ориентир - половина тарелки)

✔ **Жиры** – по объёму большого пальца

Жиры я не указывала выше, но сделаю акцент здесь, что жиры нужны нам для многих процессов в организме, особенно для построения наших половых гормонов. Поэтому девушки, которые когда то сидели на безжировых диетах, знают что такое нарушение цикла.

ПРИМЕРЫ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ:

Авокадо цельное и масло из него, оливковое, конопляное, кокосовое, пальмовое масло из красной пальмы, масло ГХИ, орехи, семена, жирная рыба, яйца, органическая птица и мясо травяного откорма. Избегайте частично гидрогенизированные масла, которые содержат вредные транс-жиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает “полезное.”

Нет необходимости исключать любимые продукты из рациона, когда контакт с телом налажен, организм сам будет говорить с вами что он хочет. Часто у среднестатистического человека очень однообразное питание, я рекомендую начать открывать новые вкусы чтобы разбудить свои вкусовые рецепторы. Это же будет вашим преимуществом в стройности и красоте, ведь например использование различных специй не только положительно сказывается на метаболизме, но и чем ярче вкус вашего блюда, тем скорее вы насытитесь и дольше не будете испытывать чувство голода и желания схватить конфету между приемами пищи.

Кстати о них. Здоровому человеку достаточно 2-3 приемов пищи в день. Исключением могут стать различные заболевания, но мы с вами не об этом. Есть в нашем организме многим известный гормон инсулин, он вырабатывается в ответ на поступление глюкозы (условно сахара) в наш организм, чтобы помочь ей войти в нашу клеточку и мы могли получить энергию.

Спойлер – почти все углеводы в конечном итоге превращаются в глюкозу.

Инсулин снижается примерно через 4-5 часов после его пика, соответственно перекусывая, вы не даете ему опуститься в его нормальное значение. Если хочется вкусненького, съешьте это с основным приемом пищи. Потому что такие инсулиновые качели не только наносят вред вашему здоровью провоцируя такие состояния как **инсулинорезистентность**, но и может привести к серьезным нарушениям углеводного обмена.

Ну и самое главное - когда в организм поступило достаточное количество глюкозы, то переизбыток инсулин начинает запасать в вашем жире. Если вы действительно очень голодны и хотите перекусить выбирайте продукты которые не будут поднимать ваш инсулин до небес. Орехи, овощи и ягоды в данном случае отличный вариант. Но открою секрет, что когда вы начнете питаться сбалансированно, вам не захочется перекусывать, потому что вам всего будет достаточно на всех уровнях.

К сожалению с развитием пищевой промышленности появились продукты, которые не только не приносят нашему телу никакой пользы, но и могут навредить. Поэтому ниже я также приложу список таких продуктов.

Я ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЮСЬ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ КРОМЕ ПИТАНИЯ ВСЕГДА ДАЮ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Часто люди думают что любые напитки это тоже вода - но вода и только вода таковой являются. ВОЗ рекомендует пить каждому человеку воды 30 мл на 1 кг веса, если у вас серьезно большой вес, то придерживайтесь правила не более 3 л в день.

Для чего?

Мы на 80% состоим из воды и мы постоянно ее теряем, поэтому и должны пополнять запасы. Причиной гипертонии бывает обычное несоблюдение питьевого режима или застоя желчи. Организму нужна вода и эта привычка, которую нужно просто выработать. Буквально через 3-5 дней организм сам начнет просить воду и в скором времени вода станет частью вашей жизни. Хочу опередить ваше “я от воды отекаю”, потому что отекают не от воды, а от проблем в организме.

РЕЖИМ СНА И РАБОТА СО СТРЕССОМ

Природа придумала нам циркадные ритмы и вообще создала нас как уникальный организм в котором все работает слаженно, если мы ему не мешаем. Циркадные ритмы или другими словами “биологические часы” - это циклические колебания различных биологических процессов внутри нас, связанные с сменой дня и ночи. Так вот наши биологические часы говорят нам что необходимо ложиться спать с 22:00-23:00, маленькое исключение до 00:00.

Во первых нашему организму нужно восстановиться и он это делает в определенные часы, а никогда вы решили лечь спать. Не уснули вовремя, организм не восстановился в полной мере. Но ключевое здесь другое. Гормон мелатонин, который не менее важен для нашей нервной системы, красоты и молодости вырабатывается в большом количестве только до 2 часов ночи. После его падения во власть вступает гормон кортизол, который в небольших количествах нужен нам чтобы проснуться утром.

Так вот чем меньше мелатонина у нас выработалось ночью, тем больше кортизола у нас будет с утра.

А с ним повышенная нервная возбудимость, поднятие уже известного нам инсулина и конечно же необъятное желание съесть чегонибудь вкусного в больших количествах, чтобы получить хоть какойнибудь гормон радости. Самым лучшим решением для снижения кортизола будет утренняя тренировка. Выполняя тяжелые силовые вечером вы лишь снова поднимаете кортизол, влияя на качество своего сна. Тренировки по например йоге, танцем или пилатесу можно выполнять в любое время, потому что они поднимают только гормоны радости от контакта с телом.

И тут мы плавно переходим в пункт РАБОТА СО СТРЕССОМ.

Как определять, справляться и проживать свои эмоции вам расскажет психолог. Я в свою очередь скажу, что огромное количество людей живет в хроническом стрессе и ваша задача понять и распознать не живете ли в нем вы. Потому что хронический стресс несет колоссальные последствия для вашего здоровья. И тут уже не только про стройность.

Развивать эмоциональный интеллект никогда не поздно, главное начать, потому что ментальное здоровье это одна из важнейших частей вашего физического здоровья.

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ:

ЧЕК-ЛИСТ ПО ПРОДУКТАМ

БЕЛОК (1/4 тарелки):

- Фермерское красное мясо травяного откорма: баранина, говядина (рекомендуется не более 2х раз в неделю)
- Рыба (предпочтительно дикая жирная морская): лосось, скумбрия, сельдь, нерка и т.д. (минимум 2 раза в неделю)
- Морепродукты (дикие): креветки, мидии и т.д.
- Икра (отличный источник белка, а также Омега 3)
- Фермерская птица: индейка, курица, перепелка, цесарка
- Крольчатина фермерская
- Любые другие виды органических субпродуктов, чем разнообразнее, тем лучше: печень, сердечки, язык, желудки и т.д.
- Яйца: куриные, перепелиные, утиные, гусиные
- Бобовые (также источник углеводов). Если есть проблемы со вздутиями- вводим постепенно, начинаем с чечевицы. Замачиваем.
- Консервированные бобовые: фасоль, нут и т.д.
- Сырые орехи: грецкий, миндаль, кедровый, лесной, бразильский
- Семена: тыквенные, подсолнечника, лен, кунжут, семена конопли, мак и т.д. (также источник жиров)
- Творог (желательно фермерский), натуральный греческий йогурт без добавок

ДЛИННЫЕ УГЛЕВОДЫ (1/4 тарелки):

- Рис (предпочтительно не белый - коричневый, бурый, красный и т.д.). Белый рис желательно есть в холодном виде (резистентный крахмал - пища для нашей микрофлоры)
- Бобовые (также источник белка): чечевица, фасоль, нут, маш, бобы и т.д.
- Киноа
- Пшено (просо)
- Макароны цельнозерновые и из твердых сортов пшеницы
- Цельнозерновой хлеб на закваске
- Перловая крупа
- Полба
- Спельта
- Гречка зеленая и обычная
- Овсянка самой долгой варки и цельный овес
- Булгур
- Кус-кус пти-птим
- Картофель, предпочтительно запеченный или охлажденный вареный картофель
- Крахмалистые овощи: батат, тыква, свекла, морковь, ямс, корень сельдерея
- Амарант
- Макароны цельнозерновые без глютена



ОВОЩИ, ГРИБЫ И ЗЕЛЕНЬ (½ тарелки):

Выбираем максимально в соответствии с сезоном. Стараемся поддерживать максимальное разнообразие.

- Огурцы
- Томаты (зимой желательно в приготовленном виде)
- Кабачок и цуккини
- Морковь
- Цветная капуста
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Стручковая фасоль
- Зеленый горошек
- Молодая кукуруза
- Капуста белокочанная
- Баклажан
- Спаржа
- Болгарский перец
- Лук-порей
- Лук репчатый
- Редис
- Редька
- Репа
- Сельдерей (корень и стебли)
- Грибы: шампиньоны, белые грибы и д.р.
- Зелень: петрушка, зеленый лук, укроп, кинза
- Листовая зелень: романо, мангольд, корн, шпинат, руккола и т.д
- Микрозелень. Можно выращивать дома самостоятельно с помощью проращивателя
- Чем разнообразнее выбор овощей и зелени, тем больше различных полезных и необходимых веществ будет получать организм.



ФРУКТЫ, ЯГОДЫ:

- Фрукты. В конце полноценного приема пищи можно съесть 1 шт. Но желательно выбрать ягоды. Ограничиваем очень сладкие фрукты- манго, бананы, виноград
- Сухофрукты – в качестве десерта после еды, в небольшом количестве.
- Ягоды: малина, черника, клубника и любые другие.



ЖИРЫ:

- Масла: кокосовое, сливочное, топленое, масло ГХИ, конопляное, оливковое масло грецкого ореха, масло авокадо, миндальное, кедровое, льняное, рыжиковое, горчичное масло.
- Жирная органическая птица и мясо
- Семена и орехи
- Жирная дикая рыба (источник Омега 3)
- Молочные продукты (предпочтительно овечьи и козьи) полной жирности: максимально выдержанный сыр, йогурт без добавок, кефир, творог и т.д.. Желательно выбирать полноценной жирности, не обезжиренные.
- Яйца (желток)
- Печень трески (источник Омега 3)
- Икра (источник Омега 3)

МАСЛА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ:

Всегда готовим на средних температурах. При очень высоких-любое масло начинает гореть.

- Топленое масло “Гхи”
- Масло авокадо
- Кокосовое масло
- Органическое рафинированное кокосовое масло (его можно использовать для быстрого обжаривания при высокой температуре).
- Смалец (масло, вытопленное из сала)
- Негидрогенизированное органическое пальмовое масло (не перебарщивать, так как является источником омега 6)
- Топленый гусиный жир
- Оливковое extra virgin, с очень низкой кислотностью до 0,3
- Другие непромышленные животные жиры хорошего качества

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ОГРАНИЧИТЬ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ:

- 1 Все виды сахара, как в чистом виде, так и всевозможные сладости и подсластители, скрытые сахара в соусах (даже не сладких - например, кетчуп), покупные напитки, магазинные соки и лимонады.
- 2 Все мясные полуфабрикаты: котлеты, сосиски, колбасы и т.п.
- 3 Дрожжевой хлеб и сыры с плесенью.
- 4 Алкоголь (исключением может стать сухое вино натурального брожения в небольших количествах).
- 5 Транс-жиры: маргарин, жиры в производственных тортах, пирожных и некоторых видах низкокачественной молочной продукции, рафинированное растительное масло (нерафинированное разрешено, в стекле, для заправки салатов).

- 6 Глютен (по показаниям здоровья, при разнообразном полноценном рационе его потребление естественным образом снижается).
- 7 Молоко и молочные продукты (по показаниям здоровья, лактазной недостаточности). Рекомендуется выбирать фермерскую молочную продукцию.

При смене пищевых привычек, может сначала быть трудно, но со временем психика перестроится, а привычки поменяются. Подходите к здоровью комплексно. Питание это база. Начните с этого. Потом начните соблюдать питьевой режим. Наладьте режим сна. Добавьте активности вашему телу и начните хотя бы с прогулок. Подберите активность под себя. Ну и конечно работайте с ментальным здоровьем. В этом и есть подход WELLNESS философии. Станьте ее частью.

Благодарю вас за прочтение этого гайда! Надеюсь он вам поможет на пути познания себя и своего тела. Более подробно я работаю с клиентами на своих консультациях и сопровождении.

Подписывайтесь на мой аккаунт в соц.сетях

[@wowntina__](#)

там вы можете записаться на мою консультацию и там же я делюсь рецептами и пользой в reels.

За подписку подарю вам список обязательных ежегодных анализов для поддержания здоровья. Напишите мне в direct слово ВЕСНА и я пришлю вам его в ответ.

Берегите себя и будьте здоровы!

 [@wowntina__](#)