

В ЛЮБЫХ ДЕЛАХ, ПРИ МАКСИМУМЕ СЛОЖНОСТЕЙ,  
ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ВСЕ-ТАКИ ОДИН:  
ЖЕЛАНИЕ — ЭТО МНОЖЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ,  
А НЕЖЕЛАНЬЕ — ТЫСЯЧА ПРИЧИН!

Э.АСАДОВ

# ГАЙД

10 шагов к телу мечты



@vnutrita

# 10 ШАГОВ К ТЕЛУ МЕЧТЫ

- 1 Осознай свою проблему
- 2 Поставь цель
- 3 Спи как младенец
- 4 Полюби воду
- 5 Ешь как будто то медитируешь
- 6 Держи баланс на тарелке
- 7 Начни активничать
- 8 Слушай свое тело
- 9 Веди “фудучет”
- 10 Иди ко мне



# ОСОЗНАЙ СВОЮ ПРОБЛЕМУ

Пойми, нужно ли реально тебе что то менять?!

А может быть это стереотипное мышление?  
“быть как с обложки журнала”, “90/60/90” и тд

Если ты четко осознаешь:  
ДА, Я ХОЧУ НАЧАТЬ МЕНЯТЬСЯ, Я ВИЖУ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ  
ЛИШНИЙ ВЕС – ОН МНЕ МЕШАЕТ РЕАЛИЗОВАТЬСЯ В ТОЙ  
ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ

тогда точно пора меняться!

А ты четко понимаешь для чего тебе это нужно?

Я поняла, что отражение в зеркале тебя сейчас не особо  
устраивает, но ведь это только вершинка айсберга, а  
что там в глубине?!

Что изменится в твоей жизни после того, как ты  
сбросишь свои лишние килограмм?!

Давай мы вместе с этим разберемся 🤝

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЩЕМУ ШАГУ

@vnutrita

# ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ

Почему после снижения веса, у большинства возвращается вес обратно ?! 😞

Потому что, ЦЕЛЬ – краткосрочная.  
Похудеть! Сбросить кг!

Часто это и считают конечной целью, но это не правильно, поэтому не всегда доходят до результата!

Целью должно быть улучшение качества жизни:  
вы стройнее, ваша кожа улучшается, появляется энергия  
и работоспособность – вы начинаете получать  
комплименты, больше внимания 😍

Ваша самооценка растет и успешность соответственно 🔥

## Похудение – это лишь бонус !

ЖМИ СЮДА И ЧИТАЙ КАК ПОСТАВИТЬ  
ПРАВИЛЬНУЮ ЦЕЛЬ

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЩЕМУ ШАГУ

@vnutrita

# СПИ КАК МЛАДЕНЕЦ

Отход ко сну – не позднее 22:30-23:00  
подъем – не позднее 8:30

кто-то: “Да я лучше поработаю, посмотрю сериал!  
Другого времени как ночь у меня нет, завтра мне  
никуда не надо посплю подольше.”

ЕСЛИ ЖАЛКО ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА СОН, ВОТ НЕСКОЛЬКО  
АРГУМЕНТОВ В ПОЛЬЗУ КАЧЕСТВЕННОГО СНА.

Его недостаток снижает защитные силы организма

При дефиците сна возникают проблемы с вниманием и  
скоростью реакции. Тысячи человек ежегодно гибнут из-  
за недостатка сна, попадая в автокатастрофы 😭

От недостатка сна толстеют 😊

А лучше послушай мой подкаст по ссылке 📱

ЖМИ СЮДА И СЛУШАЙ МОЙ ПОДКАСТ  
ПРО ВАЖНОСТЬ СНА

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ

@vnutrita





# ПОЛЮБИ ВОДУ

Соблюдение питьевого режима запускает обменные процессы, благодаря чему наш организм начинает активнее сжигать жиры. Это очень важно при качественном похудении.

Постоянная нехватка жидкости в организме приводит к преждевременному старению кожи.

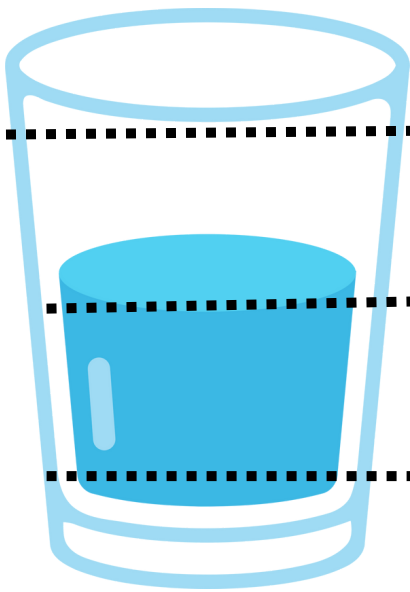
Вода – это бесплатный источник красоты, здоровья и молодости

- Выпивайте натошак два стакана теплой воды
- Далее за пол часа перед каждым приемом пищи
- Пейте воду медленно, при быстром поступлении большого количества воды в организм, можно спровоцировать отеки
- Если ранее вы пили очень мало воды добавляйте ее в свою жизнь постепенно, каждый день прибавляя по 200 мл
- Примерная норма воды 30 мл на кг массы тела
- При физических нагрузках, в период заболевания необходимое кол-во воды может увеличиваться в два раза
- Можно разнообразить воду, добавляя в нее лимон, травы
- Добавляйте минеральную воду, только вода должна быть “столовая”, если на упаковке написано “лечебная”, то без назначения врача можно выпивать не более 250 мл
- За каждую чашку кофе выпивайте два стакана воды дополнительно
- Старайтесь выпивать основное кол-во воды до 16:00, перед сном пейте по жажде, особенно в том случае если случаются отеки на утро

ОСТАВИЛА ДЛЯ ТЕБЯ  
ТРЕКЕР ВОДЫ

@vnutrita

# ТРЕКЕР ВОДЫ



недели

1

2

3

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

○○○○○  
○○○○○

дни

1

2

3

4

5

6

7



# ЕШЬ КАК БУДТО МЕДИТИРУЕШЬ

## ! Запомни

Пищеварение начинается еще до того, как положить еду в рот. Поэтому очень важно для того, чтобы организм правильно принял нашу еду, готовься к приему заранее. Думай о еде – пусть начинается слюновыделение 🗑️

- Осознанно подходим к своему питанию (думаем о еде за несколько минут, думаем о еде во время еды)
- НИКАКИХ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ (только еда) убираем телефоны, не листаем инсту, телевизор, ни чего не должно вас отвлекать. Единственное это теплые разговоры со своей семьей – никаких выяснений отношений и разговоров о политике 🗑️
- Вводим правило «вилка на столе»! Взяли вилкой еду, положили в рот – начинаем жевать, в это время вилку кладем на тарелку и продолжаем жевать. Жую до состояния кашицы или даже воды. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО 🗑️
- После приема вы НЕ должны чувствовать тяжесть, но и голодными выходить не стоит. Насыщение придет примерно через 20 минут. Поэтому походите и спросите себя не голодна ли я?! Если реально недоели – идете и ешьте! У вас есть 50-60 минут, чтобы закрыть свое пищевое окно. То есть начали есть с 14:00 до 14:20. Поели походили до 14:40. Если голод идем есть до 15:00 🕒
- Старайтесь есть медленнее, так насыщение придет во время еды и не придется нигде ходить.

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЩЕМУ ШАГУ



# ДЕРЖИ БАЛАНС НА ТАРЕЛКЕ

Пользуйся методом тарелки  
никаких подсчетов калорий



1/2 тарелки должна быть заполнена зеленью и овощами, но если вам хочется добавить в ваш рацион ягоды и фрукты – оставьте для них 1/4 часть с этой половинки тарелки

**Овощи обеспечивают максимальную питательную ценность при минимальной калорийности**

1/4 не больше – должна занимать цельно зерновые и/или бобовые

**Богатые клетчаткой цз и бобовые помогут сохранить энергию и чувствовать себя сытым дольше**

1/4 Остальное заполняем белковыми продуктами

**Нет резких скачков глюкозы и инсулина в крови**

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА ДАЛЕЕ  
@vnutrita



# ТВОЯ ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

## ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ



2-3 ВИДА ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ



ОВОЩИ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ



2-3 ВИДА ФРУКТОВ



2-3 ВИДА ЯГОД

## ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



ЧЕЧЕВИЦА, НУТ, ФАСОЛЬ



ОВСЯНКА, ГРЕЧКА,  
ПОЛБА, ДИКИЙ РИС

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ



МОРЕПРОДУКТЫ ЛЮБЫЕ



1-2 ВИДА РЫБЫ

## МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА



ЯЙЦА



ТЕЛЯТИНА



КУРИЦА/ИНДЕЙКА



СУБПРОДУКТЫ

(ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЦЕ, ЯЗЫК)

## ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛО



РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА  
ОЛИВКОВОЕ, ЛЬНЯНОЕ, ТЫКВЕННОЕ, ОРЕХОВОЕ



2-3 ВИДА ОРЕХОВ И СЕМЯН

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ



ТВЕРДЫЕ СЫРЫ



ТВОРОГ, СМЕТАНА



КЕФИР, БИФИВИТ

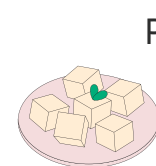
## ДОПОЛНИТЕЛЬНО



ТРАВЫ И СПЕЦИИ

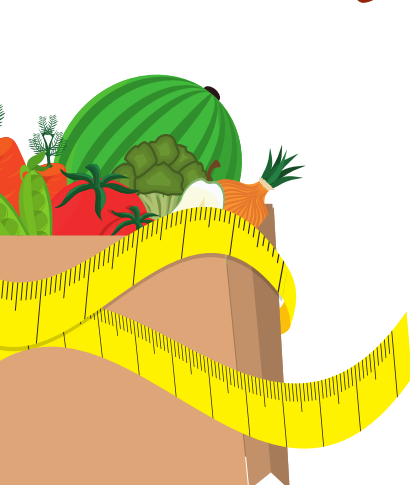


ОРЕХОВОЕ МОЛОКО



ГРЕЧНЕВАЯ,  
МИНДАЛЬНАЯ,  
РИСОВАЯ МУКА

ТОФУ



# НАЧНИ АКТИВНИЧАТЬ

Я не говорю о том что тебе нужно бежать срочно покупать абонемент в спортзал! Хотя это тоже не плохая идея 😊

Начните с самого малого

- зарядки по утрам, да хотя бы просто начните делать “потягушки” с утра, ноги руки вверх прямо на кровати и тд.
- старайтесь больше ходить, двигаться. Разговариваете по телефону – ходите, пишите голосовые – ходите, смотрите сериал – по приседайте
- активничайте со своими детьми, не сидите и не учите с ним животных по картинкам – встаньте и показывайте, побегайте как собачка, потянитесь как кошечка, попрыгайте как зайчик )) ну я серьезно
- не пользуйтесь лифтом, ставьте машину чуть дальше чем обычно, паркуйтесь на самом дальнем парковочном месте около ТЦ и идите
- не отправляйте супруга в магазин у дома, сходите вместе с ним ))
- ходите в конце недели куда-нибудь потанцевать (без алко, естественно 🕺)

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЩЕМУ ШАГУ

@vnutrita





# СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

Пока ты не начнешь слушать свой организм и свое тело, никаких изменений в лучшую сторону не произойдет.

Например, ты умеешь различать физический и эмоциональный голод?

**кто-то: зачем мне это?!**

Чтобы знать, как себе помочь. Если физический голод, то – поесть. Если голод эмоциональный, то это повод проанализировать эмоции:

- Что я сейчас чувствую?
- Могу справляться не без еды?

Наблюдение за собой и фокус на непищевых радостях оптимизирует пищевое поведение и осознанность. При приступах эмоционального голода хорошо помогает выпить стакан воды. Ищите другие способы и сценарии справиться с эмоциями и стрессом. Без еды.

**ДАЛЕЕ ПАМЯТКА**

@vnutrita

# СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

ЧУВСТВО ГОЛОДА ХОТЬ РАЗ ИСПЫТЫВАЛ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЭТОТ ИНСТРУМЕНТ ДАН НАМ ЭВОЛЮЦИЕЙ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. НО ИНОГДА МЫ НАЧИНАЕМ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЗАГЛУШИТЬ ЭМОЦИИ.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД

- Появляется резко, неожиданно, даже если вы только что поели
- Настойчивое желание "быстро съесть что-то вкусненькое", чаще всего сладкое или острое.
- Фокус на еде, сложно переключиться на что-либо другое
- Приводит к срывам, бесконтрольному поеданию запрещенки
- Еда как утешение
- После насыщения возникает чувство вины и стыда,
- самобичевание, обещание самому себе "больше никогда", беспокойство и напряжение.

## ФИЗИЧЕСКИЙ ГОЛОД

- Появляется постепенно через несколько часов после приема пищи
- Уходит в процессе еды
- В состоянии истинного голода даже простая еда кажется деликатесом.
- Еда как насыщение
- Может и игнорироваться, если фокус смещен на более увлекательное занятие или работу
- Чувство удовлетворения и расслабленности после приема пищи

ПЕРЕХОДИ К  
СЛЕДУЩЕМУ ШАГУ

@vnutrita



# ВЕДИ “ФУДУЧЕТ”

## ЗАВЕДИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ 🍒

Распространенное заблуждение, что абонемент в спортзал достаточно для похудения и нормализации веса. Но вот проходят недели и месяцы интенсивных тренировок, а цифры на весах не меняются.

Чтобы похудеть, необходимо соблюдать принципы правильного питания.

В этом помогает ведение пищевого дневника.

И это не прихоть !

Пищевой дневник помогает посмотреть на питание со стороны, дисциплинирует, отбивает желание съесть «неправильный» продукт.

Если вы встали на путь здорового образа жизни, понимаете, что текущее пищевое поведение не идеально и не дает нужных результатов, вам не обойтись без ведения пищевого дневника.

Возможно, сначала вам покажется, что это сложно и отнимает много времени, но вскоре вы адаптируетесь, и привычка заносить данные в программу станет частью образа жизни.

Результат того стоит: вы увидите, как меняется ваш рацион, уменьшаются объем и частота приемов пищи, а еда становится тем, чем и должна быть — способом утолить голод и наполнить тело энергией и пользой, а не средством от скуки, борьбы со стрессом и времяпрепровождением.

ДАЛЕЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

@vnutrita

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДЕНЬ 1

Завтрак

---

---

---

Обед

---

---

---

Ужин

---

---

---

Перекусы

---

---

ДЕНЬ 2

Завтрак

---

---

---

Обед

---

---

---

Ужин

---

---

---

Перекусы

---

---

МОЕ СОСТОЯНИЕ

---

---

---

---

---

---





# ИДИ КО МНЕ

Если ты прошла все эти шаги, но результат не получила

Скорее всего тебе не хватило мотивации, внешнего контроля, дополнительных знаний о своем здоровье и информации об усовершенствовании образа жизни

Я всегда рада тебе помочь и жду тебя на **БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** жми на ссылку и пиши “«нужна консультация»”

**ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ**

Мы подробно разберем твою ситуацию, выявим основные проблемы, определим цели и задачи в работе.  
Расскажу каким образом получить желаемый результат. Расскажу про методику и инструменты работы.

@vnutrita

# НУТРИЦИОЛОГ

НАСТАВНИК ПО ПИТАНИЮ, ЗОЖ И СТРОЙНОСТИ



ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА

[t.me/vnutrita](https://t.me/vnutrita)

[Inst:vnurtita](#)

тел. +7 (983)-403-79-90

\*все ссылки кликабельны



НАЧНИ СВОЙ ПУТЬ  
К ТЕЛУ МЕЧТЫ  
ПРЯМО СЕЙЧАС

@vnutrita