

КСЕНИЯ АЛЕКСЕЕВА

нутрициолог




ЛАЙФХАК НА МИЛЛИОН

или как есть сладкое,
чтобы не бояться за фигуру?

   8902-819-77-01

 https://vk.com/health_blondinka

 https://t.me/health_blondinka

* https://instagram.com/health_blondinka

*  запрещенная на территории РФ социальная сеть

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ СЛАДКОГО?

ЗАМЕНИТЕ САХАР

И его калорийные заменители **на** абсолютно безопасные сахарозаменители с 0 калорийностью **стевию и эритритол**.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ ВЫПЕЧКИ

Ищите в своем городе места, где готовят выпечку на сахарозаменителях и **без добавления пшеничной муки и маргарина**. Такое сочетание является «сахарной бомбой» для организма, от него **необходимо отказаться полностью**. Еще лучше готовьте сами такую выпечку у себя дома, тем более, что это несложно и вкусно, рецептов на просторах интернета много.





НАХОДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ СЛАДКОГО

Фрукты и ягоды с низким ГИ: вишня, груши, яблоки, персики, клубника, слива...

Сухофрукты без сахарного сиропа и диоксида серы. Не сияющие и красивые, а самые обычные неприглядные и менее дорогие.

Горький шоколад с содержанием какао не менее 72%, без сахара либо на стевии

Протеиновые батончики и печенье. В составе нет муки, основа – протеин (он же белок), польза 2 в 1 и вкусно и белка много, опять же без сахара в составе. 1-2 порции в день вполне допустимо

Пастила – исключительно полезная вещь из ягод и фруктов

Чипсы натуральные из фруктов

Пасты/урбечи (фисташковый, кокосовый, кешью, арахисовый) с добавлением подсластителя

Кокосовая сгущенка без сахара



ЕСЛИ НЕ В СОСТОЯНИИ УСТОЯТЬ ПЕРЕД ВИДОМ ТОРТИКОВ И ПИРОЖНЫХ

За пол часа до приема жирной или сладкой еды, берем **1ст.л.** хорошей **клетчатки** и разводим ее в стакане теплой воды, **настаиваем 1 минуту** и выпиваем, **запивая еще 1 стаканом воды.**

- Клетчатка **разбухая в кишечнике** уже **дает насыщение.**
- Она **не даст резких скачков сахара** в крови, т.к. будет замедлять всасывание простых углеводов в кровоток.
- **Корм** нашей хорошей **микробиоты.**
- Клетчатка **абсорбирует излишки сахара и жира**, собирая их и выводя их с калом.
- **Клетчатка как щетка вычищает наш кишечник**, разбухает и размягчает каловые массы, облегчая их прохождение, делает стул мягким и регулярным (при условии употребления достаточного объема воды).

**НО ВСЕ ЖЕ ГЛАВНОЕ СОБЛЮДАТЬ МЕРУ
В 1-2 ПОРЦИИ ПИРОЖНЫХ/ТОРТОВ
В НЕДЕЛЮ (1 ПОРЦИЯ 100-120ГР.)**



Внимание! Если на фоне приема клетчатки появились неприятные симптомы со стороны ЖКТ (**вздутия, запор, диарея**). Значит у Вас синдром избыточного грибкового/бактериального роста или же синдром раздраженного кишечника. В этом случае клетчатка противопоказана до излечения состояния. **За консультацией писать мне с личные сообщения.**



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ КЛЕТЧАТКИ

Псиллиум (шелуха семян подорожника). Можно в виде аптечного препарата, а можно в виде порошка в таре большей емкости. Аптечный идет в виде отдельных пакетиков, которые можно всегда держать под рукой на случай, если ожидаются срывы в питании или в поездках.

Яблочная клетчатка. Вкусный, недорогой вариант, часто идет с разными добавками (корица, имбирь), которые также ускоряют жиросжигание и влияют на метаболизм.

Аптечный **препарат smart-fiber** Это пищевые волокна, гидролизованные из семян растения гуара. Нейтральный по вкусу, идет в удобных саше, не вызывает неприятных ощущений в ЖКТ, действует мягко, а спектр его действия многообразен и действенен.



СУЩЕСТВУЮТ ПРИЧИНЫ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ОТКАЗАТЬ СЕБЕ В СЛАДКОМ?


- Несбалансированное питание.
- Недосып.
- Хронический кандидоз.
- Дефицит витаминов/минералов.
- Расстройство пищевого поведения (РПП).
- Гормональный дисбаланс.

С каждой из этих причин я знаю и умею **эффективно работать**, мои клиенты отмечают улучшение качества кожи и снижение тяги к сладкому, стремительную потерю веса уже в течение 2-3 месяцев грамотно выстроенной работы. Если и Вы хотите также решить свой запрос, то **жду на первую БЕЗОПЛАТНУЮ консультацию!**



   8902-819-77-01

 https://vk.com/health_blondinka

 https://t.me/health_blondinka

* https://instagram.com/health_blondinka

*  запрещенная на территории РФ социальная сеть