



# ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОГО ЧЕЛОВЕКА\_12

**СТРОЙНАЯ ЖИЗНЬ РАЗ И НАВСЕГДА**

---

БЕЗ ДИЕТ, СТРОГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ, БЕЗ  
ИЗНУРЯЮЩИХ ТРЕНИРОВОК, БЕЗ ВОЛШЕБНЫХ  
ПОРОШКОВ И ПИЛЮЛЬ!

АВТОРСКИЙ МАРАФОН  
КАТЕРИНЫ ЗАЙКА

# Основные принципы правильного питания

## ЗАЛОГ СТРОЙНОСТИ

1. Завтрак в течении часа после пробуждения (пример: подъем в 7:00, завтрак до 8:00)
2. Чай-кофе не ранее, чем через 40 минут после еды.
3. Десерт – строго до 13:00 и ТОЛЬКО через 40 минут после еды  
(рекомендую сухофрукты, горький шоколад, натуральные пастила и зефир, или 1 ч.л. Меда).
4. Фрукты строго до 13ч. (кисло-сладкие можно на 2 перекус)
5. Промежуток между приемами пищи не более 3ч.
6. Один прием пищи, не более 250-300гр все вместе. Или принцип одного стакана.
7. Мясо/птицу/рыбу можно запекать, тушить, варить, готовить на пару, только не жарить на масле. Овощи аналогично.
8. Соль/перец/специи можно использовать по вкусу.
9. Сыры твердые, жирность до 30%.
10. Заправка для салатов: оливковое масло, соевый соус (высокого качества, например Kikoman), лимон, бальзамический уксус, натуральный или греческий йогурт
11. Орехи строго до 17ч.
12. Хлеб и хлебцы до 15ч.
13. Ежедневно выпивать суточную норму воды H<sub>2</sub>O (30мл умножить на 1кг веса)
14. Здоровый сон не менее 8ч, засыпать до 23:00 (в 23:00 начинается выработка Соматотропного гормона – отвечающего за обменные процессы в организме и влияющего на процесс жиросжигания).
15. 8-10 тысяч шагов в день. (Час - полтора активной ходьбы).
16. Тренировки 3 раза в неделю, по разработанной программе



Фитнес-диетолог

Катерина Зайка

@zaika.fit



# ПРОДУКТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА @zaika.fit и оздоровления организма

СПИСОК ПРОДУКТОВ ПРИ снижении веса (либо оздоровлении организма).

## МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ:

индейка, говядина, курица нежирная, рыба красная (2 р. в неделю до 17:00)

кролик, субпродукты (печень сердце, желудочки), белая рыба ,

морепродукты

ИСКЛЮЧИТЬ: свинину, баранину, кожу с птицы, видимый жир на мясе.

## КРУПЫ:

овсянка, макароны твердых сортов( 1 р. в неделю до 13:00)

гречка, киноа, булгур, ячневая, бурый рис, перловка, (3 раза в неделю до 17:00)

чечевица, фасоль, бобы, горох, соя, нут (4 раза в неделю )

ИСКЛЮЧИТЬ: любые крупы быстрого приготовления, белый рис, манную ,  
макароны из муки высшего, первого и второго сорта.

## ОВОЩИ:

картофель, свекла и морковь ( допускаются в свежем и вареном виде) 1 р  
неделю до 13:00

томаты, баклажаны, перец

все зеленые овощи

## ФРУКТЫ/ЯГОДЫ:

бананы, виноград, финики (1 р. неделю до 13:00)

груши, красные яблоки, персики, нектарины (до 16:00 2 раза в неделю)

любые другие фрукты (до 16:00 ежедневно)

## ЯГОДЫ

арбуз (до 13:00)

любые другие ягоды до 17:00

## ОРЕХИ:

грецкие, фундук, мускатный, кокос, каштан (2раза в неделю до 15:00)

миндаль, кедровые орешки (ежедневно до 16:00)

## ХЛЕБ:

ржаной с семечками или другими добавками (до 14:00)

белково – отрубной хлеб, ц/з хлеб, лаваш бездрожжевой (3 раза в неделю до 15:00)

хлебцы цельнозерновые

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

творог, сливки, сметана 10% жирности, сливочное масло 82,5% жирности (1-  
2 раза в неделю до 14:00)

катык, сыр, йогурт натуральный, кумыс, варенец (3 раза в неделю до 16:00)кефир, ряженка, простокваша 1-2,5% (ежедневно  
ЯЙЦА:

Перепелиные 4 шт. в день и куриные 2 шт. в день (белки до 10 шт.) до 22:00





# СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

ДЛЯ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ И  
ПРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

→ 1. НА ПАРУ

2. ЗАПЕКАНИЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ .

3. ТУШЕНИЕ (БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ  
ОБЖАРКИ)

→ 4. ВАРКА

→ 5. ОБЖАРИВАНИЕ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ

ДАЛЕЕ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ:  
ОПАСНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 🤖👩

. **XXXX** ЖАРКА НА ЖИВОТНЫХ ЖИРАХ,  
РАСТИТЕЛЬНЫХ И СЛИВОЧНЫХ МАСЛАХ ☠️

**XXXX**  
(ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ НЕДОЛГОЙ ЖАРКИ НА  
ОЛИВКОВОМ ИЛИ КОКОСОВОМ МАСЛЕ)

# ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

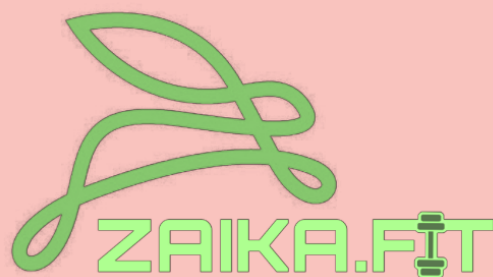
@zaika.fit

#привычкистройногочеловека\_12

Мучное, сладкое, всю выпечку и кондитерские изделия, жареное, копченое, алкоголь, газировки, соки (кроме свежесжатых), все фаст-фуды, картофель, манка, белый рис, виноград, дыни, макароны (кроме тв.сортов пшеницы), майонез, кетчуп. И включив в рацион все полезное

ИСКЛЮЧИТЬ: свинину, баранину, кожу с птицы, видимый жир на мясе.

ИСКЛЮЧИТЬ: любые крупы быстрого приготовления, кукурузную кашу, белый рис, манную, макароны из муки высшего, первого и второго сорта.





# Питание до и после тренировки

ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОГО  
ЧЕЛОВЕКА

Питание до  
тренировки :

- Утро (с 8:00 до 11:00) Перед тренировкой: сложные или быстрые полезные углеводы (для энергии) и минимум животных жиров за 1-1,5 часа до тренировки. Вам подойдет любой вариант из предложенных завтраков.

- Вечер (с 16:00 до 20:30) Перед тренировкой: овощи и любой белок с небольшим содержанием жиров за 1-1,5 часа. Идеально подойдет любой вариант из ужинов предложенной мною программы

Питание после  
тренировки:

- Утро (с 8:00 до 11:00) Через 30 минут съесть белковый прием пищи (иначе мышцы будут «разрушаться» — им важно получить питание/отдых). Идеально подходят: блюда содержащие творог, яичные белки, мясо/птица/рыба(но без углеводов) + овощи, или вы можете выпить протеиновый коктейль, который вы обычно применяете.

- Вечер (с 16:00 до 20:30) За 4 часа до сна — только некрахмалистые овощи и любой белок, кроме молочного (рыба, курица/индейка, яичные белки). Также можно выпить протеиновый коктейль, который вы обычно применяете.

Позднее, чем за 3 часа до сна, есть не рекомендуется (т.е. если ваша тренировка закончилась за час или два часа до сна). Максимум что можно стакан кефира или салат из зеленых овощей.





# Как определить размер порции без весов



Как определить размер порции если у нас нет весов или мы находимся не дома?

Есть метод, который поможет Вам не переесть, где бы вы не находились.

Это будет ваша шпаргалка Для этого вам понадобятся только ваши

руки

И так. Запоминаем.

Белковые продукты: мясо, рыба - должны занимать ладонь без пальцев.

Углеводы: крупы и макароны из твердых сортов пшеницы - должны

занимать на тарелке размер сжатого кулака.

Количество съеденных фруктов должно соответствовать размеру твоей ладони.

Овощи - размер двух ладоней вместе.

Жиры, например, сливочное масло - должны соответствовать размеру большого пальца.

Размер соединенных указательного и среднего пальцев вместе

определяет размер порции сыра.

Но не думайте что если вы съедите каждую группу продукта по указанным

нормам за один присест, вы сделаете правильно. НЕТ!

вы должны съедать в разные приемы пищи. Ваша порция должна быть

размером с двесоединенные ладони.

Т.е. например, за один прием пищи вы должны съесть мясо (размер ладони без пальцев) +

углеводы - пусть

будет гречка (размером с кулак — это 2-3 с.ложки с горкой) и еще остается

немного места для овощей, примерно с одну ладонь.

(Оставшуюся ладонь овощей можно съесть в следующий прием пищи). Положили все это на одну

тарелку. Рядом с тарелкой соединили 2 ладони и проверили совпадает ли с размером порции. Если да то смело можно кушать. Нет, значит убирайте лишнее.

Кушайте в умеренных количествах, независимо от того, где происходит ваш прием пищи



## РЕКОМЕНДАЦИИ:

**ОМЕГА 3 (АЙХЕРБ/СИБРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ИЛИ АПТЕЧНЫЙ ВАРИАНТ ОТ ЭВАЛАР)**  
**ВИТ Д (АЙХЕРБ ИЛИ ВЕГАНТОЛ В В ПРОФ.ДОЗИРОВКАХ)**

@ZAIKA.FIT

Чтo такое

**Б Ж У**

Чтo этo, как и когда их есть

БЕЛКИ

**ГОВЯДИНА (1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ), КУРИЦА, КРОЛИК, СУБ ПРОДУКТЫ (СЕРДЕЧКИ, ПЕЧЕНЬ), МОРЕПРОДУКТЫ (МИДИИ, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ), РЫБА РЕЧНАЯ И МОРСКАЯ, ЯЙЦА (ДО 10 БЕЛКОВ И НЕ БОЛЬШЕ 2Х ЖЕЛТКОВ), ГРИБЫ (ЕДИМ НА ОБЕД), МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК (КЕФИР, РЯЖЕНКА, ТВОРОГ СЫРЫ, ВАРЕНЕЦ И ТД. МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК НА УЖИН НЕ ЕДИМ), ИНДЕЙКА**

ЖИРЫ

**РАСТИТЕЛЬНЫЕ НЕРАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА, СЛИВОЧНОЕ И ТОПЛЁНОЕ МАСЛО, КОКОСОВОЕ МАСЛО, ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ, РАЗЛИЧНЫЕ СУШЁНЫЕ СЕМЕНА, ЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ, КИСЛОМОЛОЧКА И ТВОРОГ ТОЖЕ СОДЕРЖАТ ЖИРЫ, ОРЕХИ, АВАКАДО.**

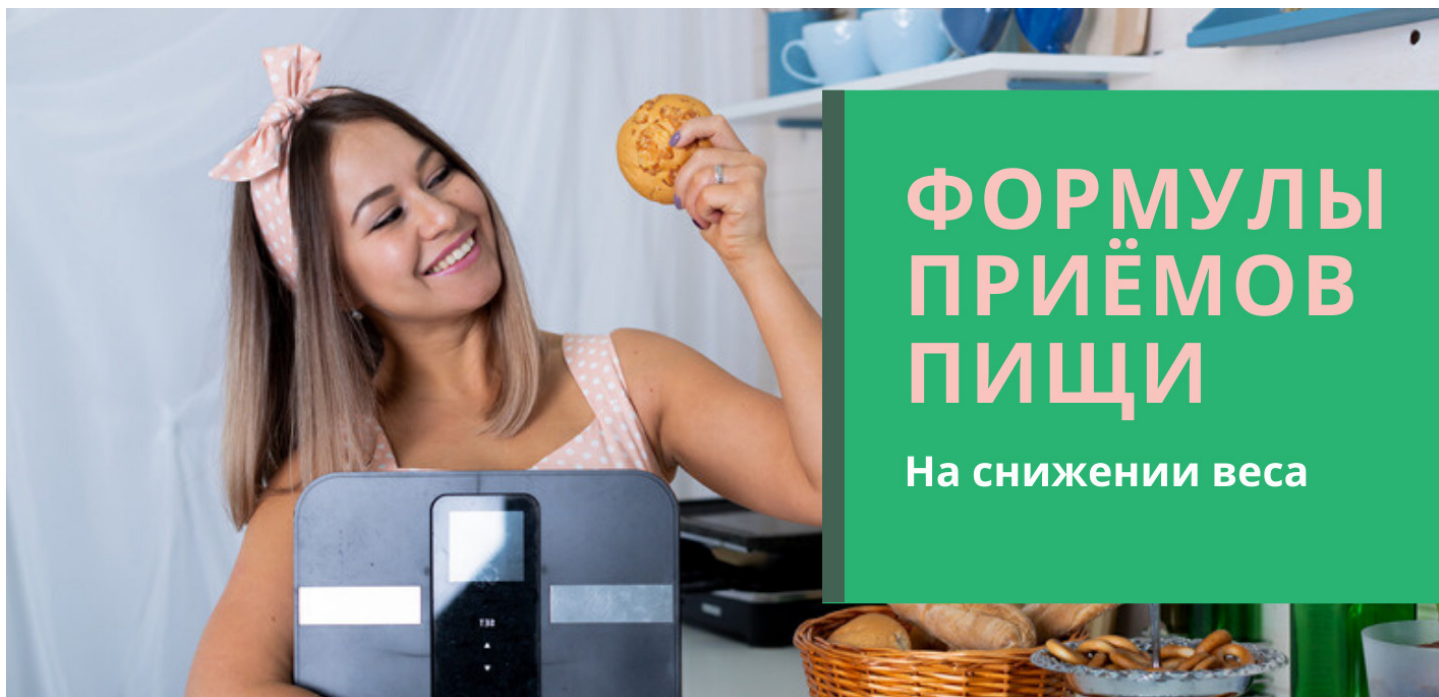
УГЛЕВОДЫ

**МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ :КРУПЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ БЕЗДРОЖЖЕВОЙ, ХЛЕБЦЫ, МАКАРОНЫ ТВЁРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.  
БЫСТРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ : ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОВОЩИ, МЕД, НАТУРАЛЬНАЯ ПАСТИЛА И ЗЕФИР, ФРУКТОВЫЕ И ЗЛАКОВЫЕ БАТОНЧИКИ НАТУРАЛЬНОГО СОСТАВА**

**ДАЛЕЕ БУДУТ ПРИМЕРЫ И ФОРМУЛЫ КАК СОЧЕТАТЬ БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ НА КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ**

КОГДА ЕШЬ, ПОМНИ О СВОИХ ЦЕЛЯХ.





# ФОРМУЛЫ ПРИЁМОВ ПИЩИ

На снижении веса

@ZAIKA.FIT



Завтрак

**ЛЕГКИЙ БЕЛОК + ПОЛЕЗНЫЕ  
ЖИРЫ + СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ  
ИЛИ КЛЕТЧАТКА В  
ВИДЕ ОВОЩЕЙ (ЧЕРЕДОВАТЬ)**



Обед

**ЖИВОТНЫЙ /РАСТИТЕЛЬНЫЙ  
БЕЛОК + СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ +  
КЛЕТЧАТКА В ВИДЕ ОВОЩЕЙ**



Ужин

**ЖИВОТНЫЙ НЕЖИРНЫЙ БЕЛОК  
КЛЕТЧАТКА В ВИДЕ ОВОЩЕЙ (НО  
НЕ  
КОРНЕПЛОДЫ)**



# ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОГО ЧЕЛОВЕКА

## ВАРИАНТЫ ПЯТИРАЗОВОГО ПИТАНИЯ

### ЗАВТРАКИ

1. ГРЕЧКА + ЯЙЦО, МОЖНО ДОБАВИТЬ ОВОЩИ ИЛИ ЯГОДЫ.
2. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ + ЦЗ ХЛЕБЕЦ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ
3. ЦЗ ХЛЕБ С ПОЛОВИНОЙ АВАКАДО + ЯЙЦО + ПОМИДОР И СЫР
4. ЦЗ ХЛЕБ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И КР.РЫБОЙ (2ШТ)
5. ОВСЯНОБЛИН С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ (ИЛИ С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ)
6. ТВОРОЖНЫЕ ПП-СЫРНИКИ
7. ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА В БАНКЕ ( С ВЕЧЕРА ЗАЛИВАЕМ ОВСЯНКУ КЕФИРОМ, УТРОМ ДОБАВЛЯЕМ ГОРСТЬ ОРЕХОВ ИЛИ ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА), МОЖНО ДОБАВИТЬ ВАНИЛИН ИЛИ СТЕВИЮ.
8. КАШИ С ЯГОДАМИ И ОРЕХАМИ

### ОБЕДЫ

1. ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (БЕЗ МАСЛА) + ОВОЩНОЙ САЛАТ
2. МАКАРОНЫ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ, САЛАТ С ТУНЦОМ ИЛИ МОРЕПРОДУКТАМИ,
3. БУРЫЙ РИС ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ ИЛИ ПП-ПЛОВ.
4. ФАРШИРОВАННЫЕ (ГОВЯЖИЙ ФАРШ) ПП-ПЕРЦЫ (БЕЗ РИСА), 1 КУСОЧЕК ЦЗ ХЛЕБА
5. ТРЕСКА ЗАПЕЧЕНАЯ ИЛИ ВАРЕНАЯ, ГРЕЧКА, ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА
6. ТУНЕЦ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (НЕ ЧАЩЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ), ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ, ЦЗ ХЛЕБ
7. КРАСНАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ, БУЛГУР
8. КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ И ПОМИДОРОЙ + МАКАРОНЫ ТВ СОРТОВ

### УЖИНЫ

- КУРИЦА/ХЕК/ТРЕСКА/СУДАК/МОРЕПРОДУКТЫ/ИНДЕЙКА/КРОЛИК + ОВОЩИ В СВЕЖЕМ/ВАРЕНОМ/ЗАПЕЧЕНОМ/ИНОГДА ТУШЕНОМ  
ВИДЕ/СУБПРОДУКТЫ/ ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ
1. ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ ИЛИ ОТВАРНАЯ, КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СЫРОМ
  2. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА И БРОККОЛИ — ТУШЕНЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ.
  3. ФАРШИРОВАННЫЕ ПП-ПЕРЦЫ БЕЗ РИСА. ОВОЩИ.
  4. КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ (МОЖНО В СЛИВКАХ) + ОВОЩИ ГРИЛЬ.
  5. КУРИНОЕ БЕДРО ОТВАРНОЕ/ЗАПЕЧЕННОЕ, ОВОЩНОЕ РАГУ.
  6. ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКОВ С ОВОЩАМИ И КРЕВЕТКАМИ.
  7. КРЕВЕТКИ, МИДИИ (ИЛИ ДРУГИЕ МОРЕПРОДУКТЫ) + ОВОЩНОЙ САЛАТ

### ПЕРЕКУСЫ

- 1 ПЕРЕКУС: ТВОРОГ 2-5 % ЖИРНОСТИ. НАТУРАЛЬНЫЙ ИЛИ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ, ФРУКТЫ, КРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЗЛАКОВЫЕ БАТОНЧИКИ ХОРОШЕГО СОСТАВА, ОРЕХИ, ХЛЕБЦЫ С СЫРОМ, ПП-БУТЕРБРОДЫ, СМУЗИ, НАТУРАЛЬНЫЙ СОК БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА.
- 2 ПЕРЕКУС: ФРУКТЫ КИСЛОСЛАДКИЕ (ЗЕЛЕННЫЕ ЯБЛОКИ, КИВИ), ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ, ОРЕХИ, ХЛЕБЦЫ, ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ, НЕ СЛАДКАЯ КИСЛОМОЛОЧКА, МОРЕПРОДУКТЫ.





4х недельный марафон Катерины Зайка

# ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОГО ЧЕЛОВЕКА\_12

Без диет, голодовок, изнуряющих  
тренировок, волшебных порошков и пилуль

