

ГАЙД

7 ШАГОВ к снижению веса



Текст абзаца

комфортное снижение веса без срывов, истерик и качелей

Хотите красивое тело?

Используйте эти рекомендации. И уже через пару недель вы достигните хороших результатов в виде снижения веса или уменьшения объемов талии



ГЛЮКОЗА натощак
4,5 - 4,9 ммоль/л



ИНСУЛИН натощак
3 - 6 мкЕд/мл



ОБЪЕМ ТАЛИИ
для женщин - < 80 см
для мужчин - < 95 см



ВИТАМИН D
80-100 нг/мл

1. Используйте правило "тарелки" и правило "руки"

Для больших результатов разделяйте белки и углеводы в одном приеме пищи:



Белки (мясо, рыба, бобовые)
+ овощи



Углеводы (крупы,
крахмалистые овощи)
+ овощи



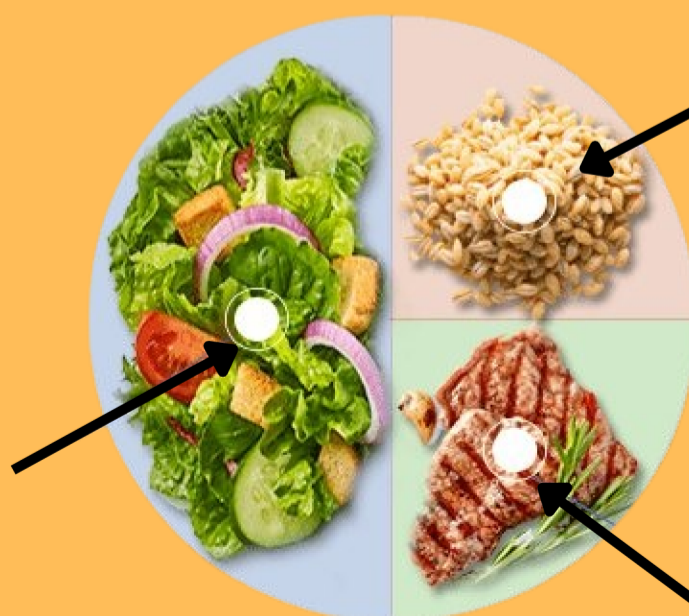
Употреблять крупы не чаще
одного раза в день

или следуйте правилу "тарелки"

**Жиры 2-3
порции**



**Овощи
(клетчатка)
50%**



Углеводы 25%

Белки 25%

Взвешивать граммы утомительно и неудобно. Ориентируйтесь на правило "тарелки", при этом ваша индивидуальная порция внутри тарелки может быть подобрана согласно правилу "руки"



ОВОЩИ

МЯСО

МАСЛО

злаки

фрукты

2. Оптимизируйте количество дневных приемов пищи

Оптимальным количеством является 3-4 раза в день. Сохраняйте "чистые" промежутки между приемами пищи

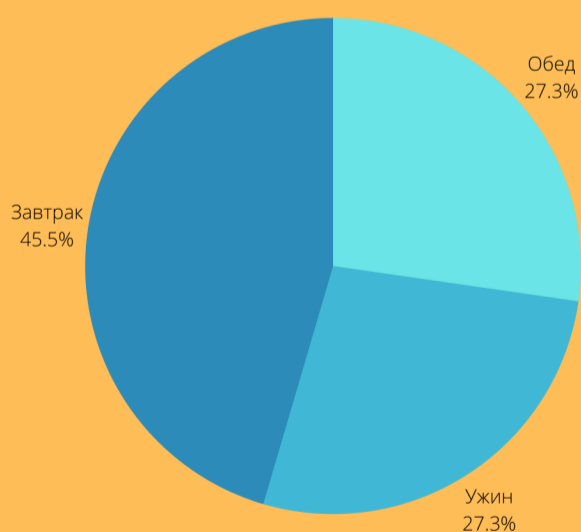
На каждый прием пищи выделяется инсулин. При каждом перекусе возникают всплески инсулина. Повышение инсулина в ответ на прием пищи дает сигнал организму к запасу жировой ткани.

Повышенный инсулин не дает организму похудеть

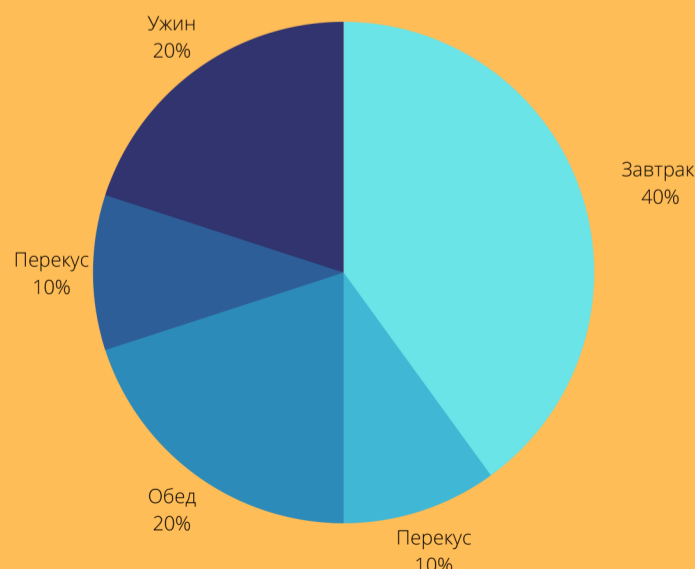
Задача уйти от 5-ти разового (4-х, 6-ти) питания к 3-х разовому, то есть избавиться от всех перекусов



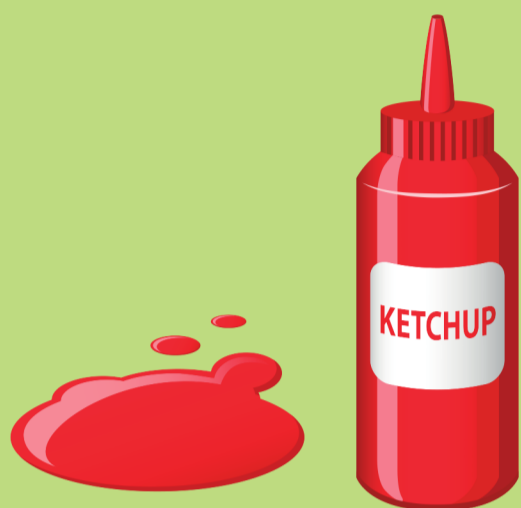
3-х разовое питание



5-ти разовое питание



3. Исключить простые сахара и продукты, их содержащие



1 ч. л сахара =
1 ст. л кетчупа



0.3 л коллы =
10 ч.л сахара



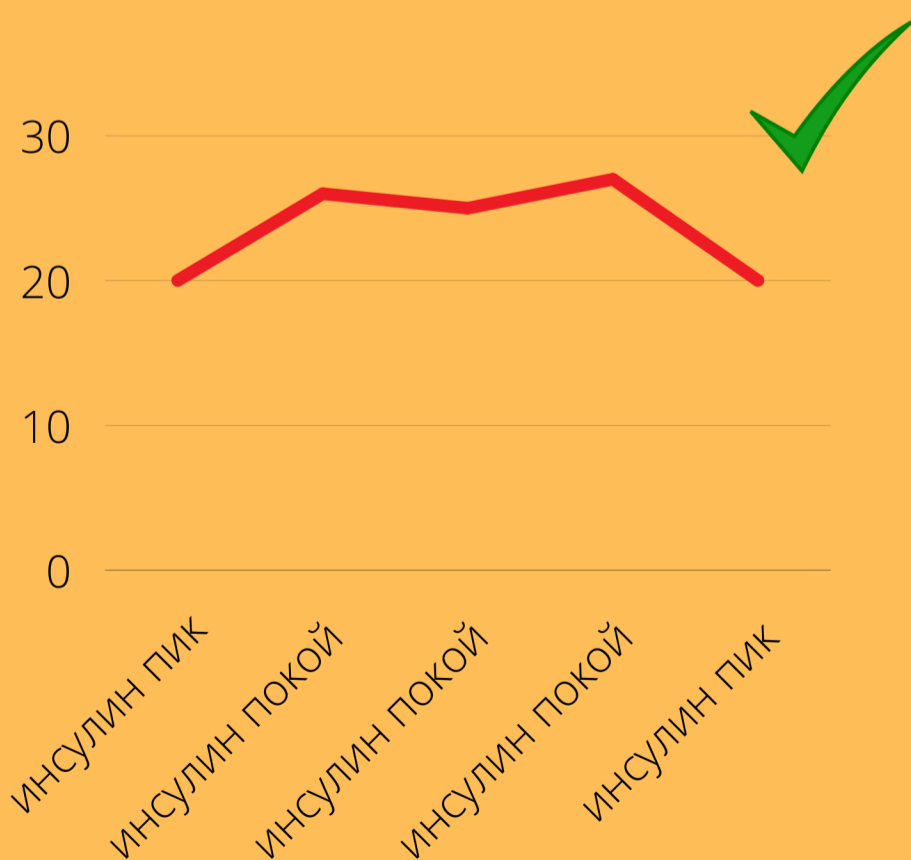
маффин =
до 11 ч.л сахара

Сахара и углеводы резко повышают сахар в крови, это дает временно хорошее самочувствие и прилив энергии. А далее следует резкое падение и ощущение усталости, депрессии, желание перекусить и, как следствие набор веса. Этот феномен называют инсулиновые качели или эффект амереканских горок



рацион, богат простыми сахарами

полноценный рацион, богатый клетчаткой



4. Добавляйте зеленые овощи в каждый прием пищи

В каждый прием пищи добавляйте зеленые овощи (минимум 150г) в свежем виде, в виде супов, гарниров. Овощи содержат большое количество пищевых волокон, полезных витаминов и минералов, участвующих в:

✓ Ускорении процесса жиросжигания, расщепления жировых клеток

✓ Нормализации уровня сахара, холестерина

✓ Ускорении процесса опорожнения желудка, переваривания пищи

✓ Улучшении метаболизма

✓ Поддержании нормальной микрофлоры кишечника

✓ Очищению от шлаков, токсинов организма

5. Выпивайте суточную норму воды

30 мл на 1 кг веса

Вода важна для каждой клетки организма, а так же для выведения токсинов с желчью. Недостаток жидкости ведет к интоксикации и задержки воды в организме, что приводит к набору веса.

Отечность - это, зачастую, недостаток воды в организме

6. Оптимизируйте уровень витамина D в крови

У людей с ожирением нередко диагностируется низкие уровни витаминов в сыворотке крови.

Недостаточность витамина D увеличивает риск повышенной массы тела и абдоминальное ожирение в 2 раза

7. Боритесь с гиподинамией и высыпайтесь

Двигайтесь каждый день или занимайтесь спортом. Рекомендуется аэробная нагрузка минимум 1 час (пешие прогулки, бег, ходьба, зарядка)

Ложитесь спать не позднее 23:00 и спите 7-8 часов.

Данный **ГАЙД** носит информационный характер, не является основанием для постановки диагноза и не заменяет консультацию врача

В своей практике я мягко и постепенно веду клиентов к осознанному питанию и здоровому образу жизни

**Научу комфортно снижать вес,
без откатов, истерик и качелей**

Лиана Кошманова
Нутрициолог,
Коуч по здоровью

Запись на бесплатную
консультацию



8 929 99 28 035



@lianakoshmanova

