

Гайд "5 шагов к фигуре  
мечты"

## **Приветствую вас!**

Меня зовут Хворостова Алёна, я врач терапевт и практикующий нутрициолог. Долгое время я изучала тему питания и снижения веса, и теперь хочу помочь именно вам прийти к фигуре мечты.





**Похудение** - это не просто начать меньше есть. Это комплекс действий, которые мы с вами должны совершать ежедневно. В этом чек-листе я поделюсь с вами 5 шагами, с которых начинается здоровое снижение веса:

- Постановка целей
- Питание
- Соблюдение водно-питьевого режима
- Физическая активность
- Сон

Готовы к изменениям? Тогда давайте начинать!

Начнём с основ и первым разберём именно постановку целей!



# 1 ШАГ - Постановка целей

Да-да-да, это основа и 3/4 всего успеха приходится именно на целеполагание и вашу мотивацию!

Прежде чем начать снижать вес, необходимо четко от руки прописать ваши истинные цели.

- Для чего вы хотите похудеть?
- Почему?
- И что вам это даст?

(Улучшение самочувствия, избавление болезней, здоровое тело и т.д.)

Именно ваши цели будут вести из месяца в месяц и в моменты, когда захочется бросить все, они будут вашим маяком на пути к цели.



Цель должна быть не ради кого-то, а только ради вас самих!

Важно правильно сформулировать вашу цель.

Наш мозг очень коварен и не особо любит перемены, поэтому будет всячески «отговаривать» от задуманного. Подумайте, что вы получите после похудения.

Например, вам станет легче двигаться, вы влезете в старые вещи, в новом весе станете более увереннее.

Решите для себя к чему вы стремитесь и тогда ваша цель будет мотивировать вас.



## 2 ШАГ - Питание

Второе, на что мы обращаем внимание после постановки целей -это питание.

Почему-то у многих сложилось мнение, что от каких-то продуктов мы толстеем, а какие-то волшебным образом отгоняют от нас лишние килограммы.

Запомните и лучше даже запишите! Мы набираем вес от переизбытка калорий в потребляемой пище.

Например, вашему организму для нормального функционирования требуется 1800 калорий, а вы съедаете 2500? Куда идут лишние калории? Правильно, в набранные килограммы.

Как же узнать сколько калорий в сутки необходимо употреблять, чтобы поддерживать вес или худеть?

Формула Миффлина - Сан-Жеора выглядит так:

**Для женщин:**  $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

**Для мужчин:**  $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Следовательно, для женщины 30 лет ростом 170 см и весом 65 кг расчет калорий, необходимых для функционирования организма в состоянии покоя, будет таким:

$(10 \times 65) + (6,25 \times 170) - (5 \times 30) - 161 = 1401,5$  калорий в день

Формула учитывает и физическую активность, исходя из которой к получившейся цифре добавляется коэффициент.



Если у вас нет физических нагрузок и сидячая работа, умножьте полученный результат на 1,2.

Если вы совершаете небольшие пробежки или делаете легкую гимнастику 1–3 раза в неделю, умножьте на 1,375.

Если вы занимаетесь спортом со средними нагрузками 3–5 раз в неделю, умножьте количество калорий на 1,55.

Если вы полноценно тренируетесь 6–7 раз в неделю, то вам необходимо умножить результат на 1,725.

И наконец, если ваша работа связана с физическим трудом, вы тренируетесь 2 раза в день и включаете в программу тренировок силовые упражнения, ваш коэффициент будет равен 1,9.





Так, у девушки с указанными выше параметрами, которая несколько раз в неделю бегают по утрам, количество калорий будет равно  $1\,401,5 \times 1,375 = 1\,927,06$ .

Однако если та же девушка тренируется 6–7 раз в неделю, то ее дневная норма составит  $1\,401,5 \times 1,725 = 2\,417,6$ .

Таким образом вы получаете цифры, которые позволят вам рассчитать норму калоража для сбалансированного питания.

Чтобы получить дефицит калорий, который вам позволит снижать вес без вреда для организма, необходимо от полученного калоража отнять 20%

Пример:  $1927 \text{ ккал} : 100 \times 20\% = 384 \text{ ккал}$ .

Далее вычитаем из  $1927 \text{ ккал} - 384 = 1584 \text{ ккал}$ . Такое количество калорий получается при дефиците в 20%



**Когда вы узнали вы узнали свою суточную калорийность, возникает следующий вопрос - чем питаться?**

Я понимаю, что тяжело сразу поменять свои пищевые привычки, которые формировались годами. Именно поэтому составила для вас несколько правил, которые вам в этом помогут.

## 1. Пользуемся правилом 80/20

- 80% еды в течение суток должна быть полезной и только 20 % должно приходиться на менее полезную пищу (сладости, жареная и жирная пища, фастфуд)

- Обязательно завтракайте.

Завтрак как и обед должны быть самыми плотными приемами пищи.



Завтрак должен состоять из белков (яйца, сыр, молоко, творог, мясо и рыба) и сложных углеводов (крупы и макароны из цельной пшеницы, хлебобулочные изделия из ц/з пшеницы, муки второго сорта или ржаной муки).

**1) Пример:** Омлет на молоке 2.5% из 2-3-х яиц + ломтик ржаной хлеб + огурец 150 гр+ чай или кофе 240 мл.

**2) Пример:** каша овсяная 250 гр + 2 вареных куриных яйца+ чай или кофе 240 мл.

От того как вы позавтракаете утром, будет зависеть то, сколько пищи вы съедите вечером.

Если вы утром плохо позавтракали, да и обеда толком не было, то вечером ваш организм обязательно захочет съесть все то, что не доел днём, а это приводит к перееданию и излишкам калорий.





2. Промежутки между приемами пищи должны быть минимум 2 часа и максимум 4.5-5 часов.

Это позволит вам осознанно подходить к выбору пищи и минимизирует риск поедания высококалорийных и не особо полезных продуктов.

3. Овощи и фрукты - это дополнительный источник клетчатки, витаминов и минералов, которые питают нашу полезную бактериальную флору кишечника.

4. Пользуйтесь правилом сбалансированной тарелки 3 раза в сутки, это позволит вам съесть норму по Белкам, Жирам, Углеводам без подсчета калорий.

Покупаем либо находим в закромах тарелку с плоским дном, диаметром 21-22 см.





- Одну половину такой тарелки заполняем абсолютно любыми овощами и зеленью (огурцы, помидоры, перец, баклажаны, редис, кабачки, тыква, лук, укроп, шпинат и т.д.)

- Другую половину тарелки делим на 2 части и первую заполняем белком (мясо, рыба, сыр, яйца, молоко, творог и т.д.), вторую - сложными углеводами (крупы цельнозерновые, макароны из твердых сортов пшеницы, хлебобулочные изделия ц/з)

5. Ужин должен быть за 3-4 часа до сна. Состоять он должен из белка+овощи в любом виде, кстати также пользуемся правилом сбалансированной тарелки!

Если за час до сна возникло чувство голода, то вы можете скушать что-то из нижеприведенного списка, так как эти продукты перевариваются в течение 30 мин - 1 часа□





● Белок - хорошо насыщает и самое главное быстро переваривается организмом (выбираем продукты с низким % жирности):

1. Яйца перевариваются 30-45 минут.
2. Нежирные сорта рыбы (треска, тунец, карась, тилапия) 45-60 минут.
3. Творог обезжиренный 1.5 часа.
4. Филе курицы, индейки 1.5-2 часа.
5. Кисломолочные продукты 1-1.5 часа.
6. Сыр с пониженным содержанием жира 1.5-2 часа.

● Овощи:

1. Огурцы, салат, помидоры, перец-перевариваются 30 минут.
  2. Сваренные овощи (кукуруза, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, кабачки) перевариваются за 40 минут, если они заправлены маслом, то время увеличивается до часа.
- 



● Фрукты и ягоды:

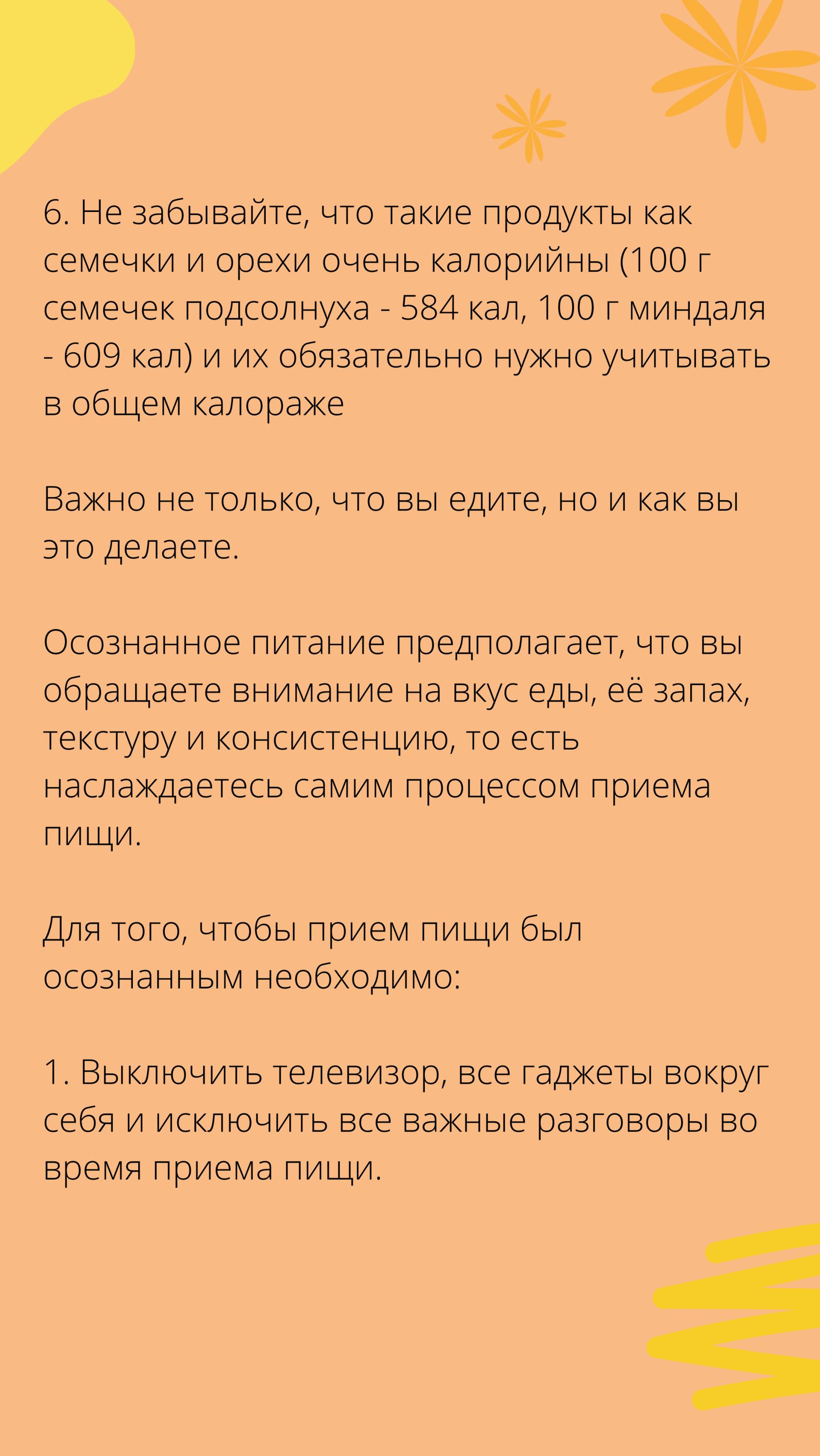
1. Самые разные ягоды усваиваются в желудке за 20 минут.
2. Цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины), а также дыня, виноград и другие такие же сочные фрукты усвоятся за 30 минут.
3. Груши, яблоки, персики, абрикосы, вишня, черешня способны перевариться всего за 40-50 минут. (Но все таки фрукты лучше кушать до 17.00 дня)
4. Фруктовые и овощные салаты усваиваются максимум за час.

Из этого списка можно спокойно выбрать чем перекусить перед сном. Как пример можно приготовить треску на пару с тушеными овощами или омлет с овощами.

Но запомните!

Калорийность всего съеденного за день не должно выходить за рамки вашей суточную нормы.





6. Не забывайте, что такие продукты как семечки и орехи очень калорийны (100 г семечек подсолнуха - 584 кал, 100 г миндаля - 609 кал) и их обязательно нужно учитывать в общем калораже

Важно не только, что вы едите, но и как вы это делаете.

Осознанное питание предполагает, что вы обращаете внимание на вкус еды, её запах, текстуру и консистенцию, то есть наслаждаетесь самим процессом приема пищи.

Для того, чтобы прием пищи был осознанным необходимо:

1. Выключить телевизор, все гаджеты вокруг себя и исключить все важные разговоры во время приема пищи.



2. Не подгонять себя во время еды.

Поэтому когда пережевываете пищу ложку или вилку лучше откладывать в сторону.

3. Тщательно пережевывать всю пищу.

4. Работаем над нарушением пищевого поведения (эмоциональное переедание, еда за компанию даже если промежуток между приемами пищи составляет менее 2-х часов, вид аппетитной еды вызывает чувство голода)



## 3 ШАГ - Водно-питьевой режим

Вода имеет прямое отношение к снижению веса:

- Фермент Липаза, который участвует в жирорасщеплении не работает без воды.
- Если в течение дня вы не выпиваете свою норму воды, то обмен веществ замедляется и соответственно вес уходить не будет!

К тому же, очень часто мы путаем чувство жажды с голодом. Почему же так происходит?

Центр насыщения находится в головном мозге прямо напротив центра жажды, именно поэтому они могут оказывать взаимное влияние. Так, например, при недостатке воды в организме может возникнуть чувство голода.

Как же понять, когда ты по-настоящему хочешь есть?



Лучший способ определить, в чём нуждается ваше тело – в пище или в жидкости – медленно выпить 200 мл воды и подождать 10 минут. Если желание перекусить не исчезло – вы действительно проголодались. Чтобы рассчитать свою норму воды, обратимся к формуле□

**Ваш вес x 35-40 мл= ваша норма воды в день**

Тем, кто до этого пил очень мало, советую постепенно приучать себя к потреблению воды.

Вот несколько полезных советов, которые вам в этом помогут:

- Добавьте в воду лимон, она обретёт вкус и вам будет приятнее её пить;
  - садясь работать, ставьте рядом кружку или стакан с водой. Так он всегда будет под рукой;
- 



● Ведите график потребления воды. Для этого есть очень удобные приложения на смартфонах (Waterbalance, YAZIO, Моя вода, Водный баланс), в которых можно ставить напоминания о том, что нужно выпить стакан воды. Либо делайте пометки в блокноте.

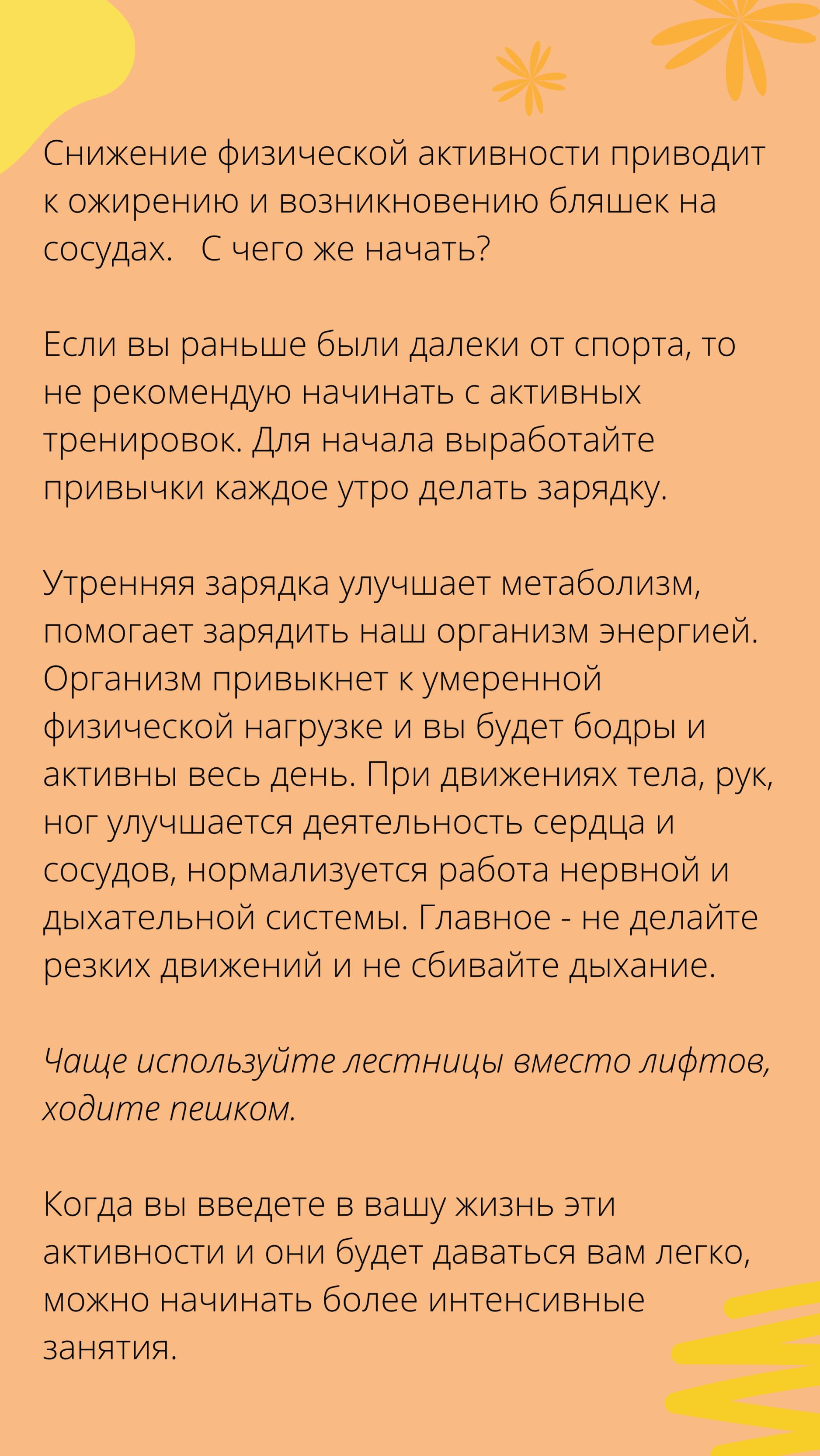
## **4 ШАГ - Физическая активность**

Все мы привыкли, что физическая активность равняется снижению веса, но это далеко не так!

Физическая активность - это прежде всего **ЗДОРОВЬЕ!**

Наши мышцы выполняют очень много важных функций, от которых зависит общее состояние нашего организма.





Снижение физической активности приводит к ожирению и возникновению бляшек на сосудах. С чего же начать?

Если вы раньше были далеки от спорта, то не рекомендую начинать с активных тренировок. Для начала выработайте привычки каждое утро делать зарядку.

Утренняя зарядка улучшает метаболизм, помогает зарядить наш организм энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и вы будете бодры и активны весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы. Главное - не делайте резких движений и не сбивайте дыхание.

*Чаще используйте лестницы вместо лифтов, ходите пешком.*

Когда вы введете в вашу жизнь эти активности и они будут даваться вам легко, можно начинать более интенсивные занятия.

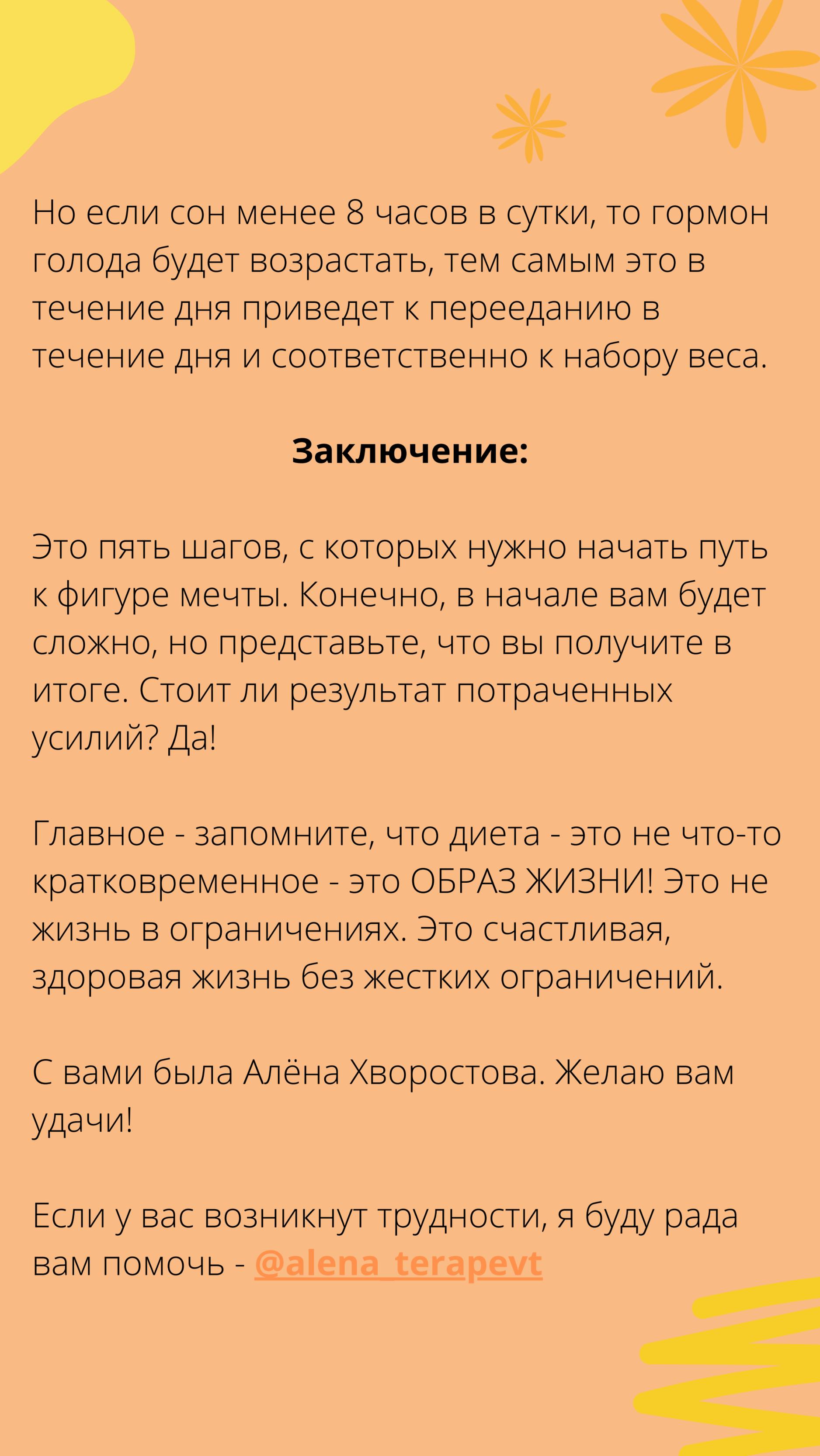
## 5 ШАГ - Сон

Почему-то многие очень часто упускают этот пункт, хотя он является одним из важных.

Врачи рекомендуют ложиться спать до 23:00. В этот период начинает запускаться каскад биохимических реакций: несколько важных гормонов, которые синтезируются именно в ночное время и обладают рядом эффектов.

Например, гормон мелатонин, вырабатывается с 23 до 01.00 ночи, в условиях полной темноты и обладает мощным липолитическим и восстанавливающим эффектом. Так же и гормон роста соматотропин.

Если мы ночью не спим, организм это воспринимает как стресс и выработка кортизола в этом случае помогает синтезировать жировую массу в области живота и бедер.



Но если сон менее 8 часов в сутки, то гормон голода будет возрастать, тем самым это в течение дня приведет к перееданию в течение дня и соответственно к набору веса.

### **Заключение:**

Это пять шагов, с которых нужно начать путь к фигуре мечты. Конечно, в начале вам будет сложно, но представьте, что вы получите в итоге. Стоит ли результат потраченных усилий? Да!

Главное - запомните, что диета - это не что-то кратковременное - это ОБРАЗ ЖИЗНИ! Это не жизнь в ограничениях. Это счастливая, здоровая жизнь без жестких ограничений.

С вами была Алёна Хворостова. Желаю вам удачи!

Если у вас возникнут трудности, я буду рада вам помочь - [@alena\\_terapevt](#)