Чек-лист по правильному питанию

Что такое правильное питание, что такое неправильное... сродни классическому мему "есть жизнь на Марсе, нет жизни на Марсе - науке это неизвестно". Здесь то же самое. Никто не дал объективного определения правильного питания. Если вы не болеете и вам не нужна специальная диета, забудьте про правильное питание. Как писал Омар Хайям: пей вино, пока дают, на том свете не нальют, ну, а если и нальют, выпьем там и выпьем тут. Тем не менее, несколько советов, чтобы вы не впали в тоску, мы вам дадим. Точнее, немного проведем вас по "правильному питанию".

1. Оно вам надо?

- [ ] **1.1** Посчитайте, чем вы рискуете

  Это может быть для вас стресс. Смена питания невозможна без изменения образа жизни. Ваш образ жизни может быть вам вполне комфортен. Посчитайте минусы и плюсы. Оно вам надо?

- [ ] **1.2** Посчитайте, чем вы рискуете

  Новый образ жизни может себя не оправдать на практике. Вы потеряете то, что есть сейчас и не факт, что будете счастливы в новом облике. Еще раз все пересчитайте и продумайте. Оно вам действительно надо?

- [ ] **1.3** Подумайте об окружающих

  Семья, друзья, ваши близкие привыкли видеть вас таким, какой вы есть сейчас. Возможно, изменение питания, привычек и распорядка дня приведет к изменению вашего окружения. Вы можете многих потерять. Оно вам реально надо?

- [ ] **1.4** Мужчинам: подумайте о работе

  Скажем правду, что в нашей стране и в мужской неформальной компании принимается большинство важных рабочих решений. Правильное питание исключит все "посиделки", "пятницы" и алкоголь. Вы не будете пить в коллективе, что традиционно

подозрительно. Вы можете вылететь из обоймы. Вам это надо?

☐ **1.5** Что говорит доктор

Обязательно проконсультируйтесь со специалистами. Тут палка о двух концах. Одни придерживаются позиции, что организованное изменение питания благотворно скажется на болячках, а вот другие - наоборот. Другие считают это стрессом для организма, который может усугубить. Риск есть. Оно вам надо?

☐ **1.6** И про злоупотребления

Выше было сказано про алкоголь, это не шутка. Нет смысла покупать мюсли, если под конец осадите их стопкой 40-градусной. И курить нельзя, как бы сигарета ни стимулировала кишечник. Про другое злое и не говорю. Вы действительно думаете, что отказ от всего не будет запредельным стрессом для вас?

☐ **1.7** Если страха нет

Если у вас нет дурных пищевых привычек, вы не курите и не пьете, то зачем вам оздоровление питания? Толстеть в наши времена не каждый сможет. На вашем месте мечтают быть миллионы людей. Подумайте еще раз, не блажь ли вас сейчас цепляет. Оно вам надо?

☐ **1.8** Если вы решились

Зафиксируйте на бумаге ваш рацион за последние две недели. Ваш вес. Ваш распорядок дня. Объем физической нагрузки. Время, проводимое на работе. Время сна. От этого теперь вы и будете исходить. Далее, по пунктам...

2. Далее по пунктам

☐ **2.1** Определите свою весовую категорию

Сами, или после консультаций с диетологом, определитесь, нормальный ли у вас вес. Если нет, то в какую сторону отклонение и сильное ли. В зависимости от этого вы будете балансировать жиры, белки и углеводы в рационе.

☐ **2.2** Сходите к наркологу

Без шуток. Отказ от алкоголя и никотина приведет к достаточно длительной разбалансировке. Гормонов, обмена веществ... Негативно скажется на вашем эмоциональном состоянии. Наверное, вы будете срываться на людей. Специалисты все знают, как и что тут купировать. Помните, моменты неадеквата неизбежны.

- ☐ **2.3** Определите режим питания

  Это первое, что вам стоит делать и до любых изменений в рационе. Просто напишите твердо время завтрака, обеда и ужина. Последите за собой. Даже введение прогрессивного подоходного налога и каминг-аут Вупи Голдберг не должны выбить вас из равновесного ритма приема пищи.

- ☐ **2.4** Определите режим сна

  Вы должны спать 8 часов в сутки и при этом ночью, а не в метро, или на заднем сиденье такси. Вечером отбой до полуночи, утром подъем по будильнику. Умываться, гимнастика, завтрак. Никаких исключений.

- ☐ **2.5** Прошло три недели.

  Посмотрите предварительный результат. Если стали высыпаться, немного ушел живот, легкие почуяли воздух, голова не побаливает утром... Если домашние смотрят с обожанием, на работе просто, и чувствуете себя отлично - вам больше никаких изменений не надо. Просто держите этот уровень. Или идем дальше...

3. Чем дальше в лес...

- ☐ **3.1** ... тем толще партизаны

  К сожалению, тем толще и финансово упитаннее все те, кто вам будет предлагать диеты для правильного питания. Тем не менее, в них стоит ориентироваться хотя бы для того, чтобы понять вещи, которые не надо делать.

- ☐ **3.2** Постарайтесь без фанатизма

  Ваша задача получить стабильный результат, а не быстрый. Стресс от пессимизации дурных привычек у вас уже есть. Не усугубляйте его. Ленинское "Шаг вперед, два шага назад" вполне относится к большинству новообращенных адептов правильного питания. Будьте другим.

- ☐ **3.3** Посчитайте свой бюджет

  Знаете, правильное питание, оно достаточно недешевое дело. Вкусно, но дорого. Нормальный творог, цельное молоко, оливковое масло, рыбка, хорошая индеюшка, фрукты со всего мира с овощами и в любой ценовой сезон, сыры (настоящие, причем), хамон не помешает однако... Посчитайте свои возможности.

- ☐ **3.4** Теперь начинайте выстраивать диету

И вернемся к моменту о лидерах и авторах диет. Забавно, что очень многие из них более чем корпулентны и не смогли похвастаться долгожительством. Каждый раз, когда вы читаете очередную, то фильтруйте все с мыслью, что на авторе значок "Спроси меня как". Улыбнитесь и думайте своей головой.

☐ **3.5** Что действительно важно

Откажитесь от избытка жирного. Сократите белый хлеб и частую пасту. Не перекусывайте на ходу. Не ешьте последние два часа перед сном. Привыкайте к легкому завтраку и не пейте кофе на голодный желудок. Живите без сахара в напитках.

☐ **3.6** Несколько слов о жидкостях

Никаких Кока и Пепси. Даже диетических. Все от лукавого. Никаких Буратино. В вашем рационе должна присутствовать только простая и минеральная вода. Можно чай, кофе, мате... С минимальным сахаром, или без сахара вообще.

☐ **3.7** Подробнее о сахаре

Сахар - чистые углеводы. И он чистое зло, в чистом виде злоупотребления, если вы не собираетесь подсаживать поджелудочную. Он есть во многих продуктах, этого достаточно. Можете съесть пирожное, если хотите, или конфеток. Но не позволяйте ему поступать в ваш организм килограммами со всех сторон.

☐ **3.8** Теперь остановитесь окончательно

Вы уже сделали все, что требовалось сделать. Не превращайте правильное питание в культ. Не отказывайтесь от куска копченого сала в гостях с возмущением. Придерживайтесь собственного разума и чувства меры. Займитесь спортом, запишитесь в фитнес, погуглите ближайший бессейн... Дело сделано.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?