Чек-лист для тех, кто хочет постройнеть

Это универсальные рекомендации по диете без учёта особенностей заболеваний и состояний.

1. Этапы перехода на универсальную диету

- [ ] **1.1** Уберите кусочничество

  Перекусы бутербродами в течение дня повышают гормоны инсулин и лептин.

- [ ] **1.2** Нормализуйте режим питания

  Перейдите на трёхразовое питание: завтрак, обед и ужин.

- [ ] **1.3** Правильный завтрак

  Завтракайте в первый час после пробуждения. Это придаст сил и правильно настроит ЖКТ на работу в течение дня.

- [ ] **1.4** Снижайте калорийность постепенно

  Нужно, чтобы организм адаптировался к диете и новый режим не стал для него стрессом. 1. Уменьшите порцию на ужин в два раза. 2. Перейдите на полезные продукты: рыбу, птицу, крольчатину. 3. То же сделайте с завтраком и обедом.

- [ ] **1.5** Делайте промежутки между едой

  Делайте обязательные «чистые» промежутки между приемами пищи — 4 часа. Ужин — 3 часа до сна.

- [ ] **1.6** Начните есть овощи

  В каждый прием пищи включите порцию некрахмалистых овощей — индивидуальная порция равна размеру двух рук совмещенных вместе. Некрахмалистые овощи — это все, что растут над землей: помидор, огурец, баклажан, капуста, кабачок, салаты, зелень, лук, чеснок. Можно добавить морковь, но лучше сырую, так как она содержит волокна.

☐ **1.7** Исключите пищевой мусор

Исключите фастфуд, печенье, сладости, конфеты, молочный шоколад, соусы на основе майонеза, кетчупа, пакетированные соки. Все эти продукты содержат рафинированный сахар и кукурузный сироп.

2. Состав блюд

☐ **2.1** Белки

В любом возрасте нужны белки — это строительный материал для клеток. Поэтому смело включайте в рацион взрослых и детей белок. Это такие продукты как мясо, рыба, птица, кролик, яйца, бульоны, морепродукты, кальмары, субпродукты, печень. Включите их в каждый приём пищи.

☐ **2.2** Углеводы

Без них тоже никак — это энергия для клеток. Помните, что углеводы нужны длинные. Например крупы, крахмалистые овощи, паста твердых сортов, бобовые. Предпочтение отдавайте крупам с низким содержанием глютена. Либо тем, что его не содержат вовсе: греча, амарант, кукуруза.

☐ **2.3** Жиры

Животные жиры — это холестерин, который нужен для развития упругости стенки клетки и для построения стероидных гормонов. Растительные жиры нужны для того, чтобы получать полиненасыщенные жирные кислоты, которые обеспечивают тягучесть мембран. Животные жиры содержаться в мясе, птице, рыбе, креветках, яйцах, субпродуктах. Растительные жиры — это растительные масла, авокадо, орехи. Употребляйте их на завтрак и обед.

☐ **2.4** Фрукты

Не забывайте о фруктах и ягодах. Норма употребления — один фрукт в день в первой половине дня. Лучше, чтобы фрукты входили в завтрак, а не перекус. Отдавайте предпочтение твердым и кислым фруктам, так как они содержат меньше фруктозы.

3. Мои личные рекомендации

☐ **3.1** Ешьте разнообразно в течение недели

Например если сегодня вы готовите белую рыбу, то следующее блюдо из белой рыбы будет не ранее чем через 7 дней. При таком чередовании снижается риск получить

пищевую непереносимость на продукт.

- [ ] **3.2** Придерживайтесь определённых способов приготовления

  Предпочтение отдавайте запеканию в духовке, варке, приготовление на пару, грилю.

- [ ] **3.3** Не ешьте пресную еду

  Делайте еду вкусной! Выбирайте простые приправы, без глутамата натрия. Например красный перец, сушёные травы, куркуму, шафран.

- [ ] **3.4** Избавьтесь от фитиновой кислоты

  Бобовые, крупы, орехи замачивайте на ночь. Тогда из них выйдет фитиновая кислота. Это улучшит усвояемость и снизит нагрузку на ЖКТ.

4. Конструктор питания

- [ ] **4.1** Завтрак

  Углевод + жир + белок/иногда творог + фрукт/ягода + некрахмалистые овощи.

- [ ] **4.2** Обед

  Углевод + некрахмалистые овощи + белок + жир.

- [ ] **4.3** Ужин

  Некрахмалистые овощи + белок.

- [ ] **4.4** Водный режим

  Формула: 30 мл на 1 кг веса. Пейте дробно в течение дня.

- [ ] **4.5** Прочие жидкости

  Чай, соки и кофе — это не вода, а еда. Пейте их в основные приемы пищи.

Если вы полностью перейдёте на правильное питание, но лишний вес не начнёт уходить — вероятно у вас есть проблемы с гормонами. Чтобы исправить эту ситуацию, обратитесь к врачу-эндокринологу.

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

как это убрать?