

# Мануал по питанию

Рад вас видеть в этом авторском мануале по питанию!

Я постарался сделать его максимально подробным и простым для восприятия. Он позволит вам наладить пищевой режим и чувствовать себя в разы лучше.

Начнем с главных мифов о питании.

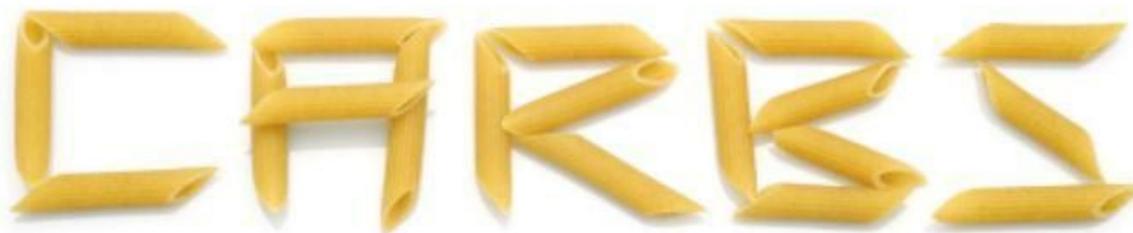
## 7 главных мифов о питании

К сожалению, в интернете слишком много дезинформации и очень трудно сказать, что основано на фактических данных, а что нет, не прочитав оригинальное исследование самостоятельно. Мифы по питанию теперь плодятся с невероятной скоростью благодаря интернет-гуру и всем возможным СМИ, которым нужно сделать пост (лишь бы был контент).

Так как питание является одной из главных тем в области здоровья, я максимально подробно изучил самые популярные мифы за последние 6 лет и прочитал десятки исследований по ним. В конце каждого параграфа я прикреплю все исследования, которые проводились в рамках того или иного мифа.

И на основе этих данных я составил питание, которое позволяет мозгу работать на полной мощности, а гормональной системе находиться в идеальном состоянии.

## Миф 1: углеводы вредны для вас



Уже очень давно жир стал врагом всех народов, но сегодня появился новый козел отпущения: *углеводы*.

Углеводы повышают выброс инсулина, а он в свою очередь получил плохую репутацию, но его последствия зачастую неправильно трактуются.

Ранние данные показали, что углеводы могут вызвать у нашего организма меньшую чувствительность к инсулину — гормону, который помогает регулировать уровень сахара в крови.

Это действительно так для диабетиков и для тех, кто переедает углеводные продукты, но не для здоровых людей при правильном питании.

Развитию инсулинорезистентности предшествует много факторов: избыток жира, физическая неактивность, плохой сон и генетика играют не менее важную роль.

При этом основной проблемой является то, что мы едим углеводов слишком много, в особенности простых, так как они очень вкусные и их хочется ещё и ещё.

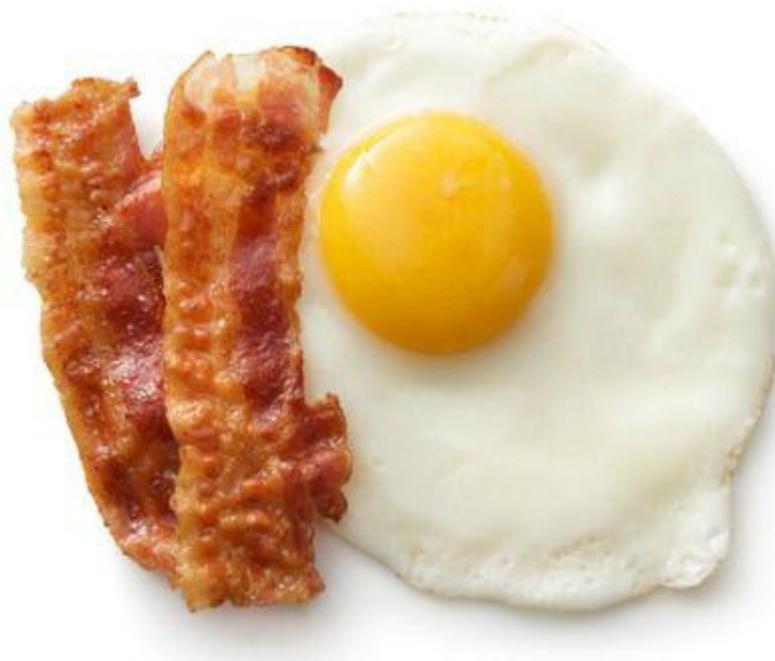
Уменьшение количества углеводов (особенно обработанных углеводов) — хорошее решение для сброса жира, *если* это поможет вам съесть меньше.

Так же это помогает переключить организм на использование энергии из жиров, и уменьшает количество сахара в крови. Но сами по себе углеводы не вредны, если они не в большом количестве, и преимущественно медленные.

Но если уменьшение количества углеводов делают вас несчастными и всегда голодными, то стоит рассмотреть другие варианты.

**Истина:** пока вы не злоупотребляете углеводами и преимущественно едите медленные углеводы, то они совершенно не несут вреда для вас.

## Миф 2: жиры вредны для вас



Ешьте жир, набирайте жир, верно? Такой подход к питанию погубил достаточно много гормональных систем людей, желающих похудеть.

Отсутствие жиров не сделает вас здоровыми, так как ваше тело должно потреблять, по крайней мере, некоторые Омега-3 и Омега-6 жирных кислот. И то, что насыщенные жиры повышают развитие сердечно-сосудистых заболеваний - это ещё один бородатый миф, основанный на вреде холестерина.

В итоге транс-жиры - это единственный вид жира, который, как было показано, категорически вредит здоровью — иногда можно себе позволить, но стоит максимально ограничить его потребление

**Правда:** вам нужны жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, иначе в вашей гормональной системе будут сбои, т.к. для синтеза того-же тестостерона нужен холестерин, которого не будет без поступления жиров в организм в необходимом количестве.

## Миф 3: протеин вреден для вас



Углеводы и жиры часто берут на себя все удары за различные проблемы со здоровьем, но третий макроэлемент не оставили в покое. Белок часто обвиняют в причине разрушения костей и почек.

Давайте разберемся с этими двумя претензиями по очереди.

Раннее исследование сообщило, что потребление протеина приводило к увеличенному выведению кальция, который, по их мнению, вымывался из костей. Более поздние исследования установили, что выделение кальция было плохим показателем костной массы, и этот белок имел защитный или нейтральный эффект на кости.

Другое исследование установило, что высокое содержание белка в пище, является следствием повышенной *скоростью клубочковой фильтрации* (маркер для отходов фильтрации в почках). Утверждалось, что повышенной СКФ является признаком того, что чрезмерный акцент был сделан на почки,

но позже исследования показали, что повреждение почек не возникает как результат диеты с высоким содержанием белка.

В итоге, высокое содержание белка в диете не является причиной повреждения костей и почек, но при этом всё равно оказывает излишнюю нагрузку на организм.

**Правда:** белок, даже в больших количествах, не вреден для костей и почек (если вы страдаете хроническим заболеванием).

## **Миф 4: яичные желтки вредны для вас**



Если есть одна вещь, в которой средства массовой информации хороши - это отпугивать вас от совершенно здоровой пищи.

Яйца начали считать вредными, потому что их желтки, которые переполнены питательными веществами, содержат высокий уровень холестерина. Но никто не учитывал тот факт, что для питания нашей гормональной системы и нашего мозга холестерин просто необходим.

Более того, в клинических испытаниях опасения по поводу увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний не были оправданы, за исключением некоторых людей с конкретными заболеваниями.

**Правда:** яйца являются отличным источником протеина, жиров и других питательных веществ. Их связь с высоким уровнем холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями была сильно преувеличена.

## **Миф 5: красное мясо плохо для вас**



Популярнейшее утверждение - красное мясо вызывает рак.

Абсолютные утверждения, почему мы имеем настолько много мифов питания. Рак особенно трудно обсуждать в абсолютах. В конце концов, почти все, что мы едим, может спровоцировать развитие рака. Например, антиоксиданты могут как способствовать, так и препятствовать росту рака, но эффект, как правило, слишком мал, чтобы заметить.

Некоторые соединения, такие как *полициклические ароматические углеводороды* (ПАУ), нашли в копчености, а они являются первым шагом для потенциального рака.

Текущие данные свидетельствуют о том, что красное мясо может представлять риск рака для людей с плохой диетой и образом жизни. Но если вы регулярно тренируетесь, ешьте овощи, не курите и употребляете красное мясо не на постоянной основе, то оно не причинит явного вреда вашему здоровью

**Правда:** опасения по поводу красного мяса сильно преувеличены. Выбор здорового образа жизни (например, правильное питание, физические упражнения, а не курение) является более важным, чем микроуправление вашего потребления красного мяса.

Что действительно является проблемой, так это отсутствие хорошего красного мяса на прилавках магазинов, но это уже совсем другая история.

## **Миф 6: глюкоза не влияет на работоспособность мозга**

Несколько лет назад в книге «Еда и мозг» Дэвиду Перлмуттер подробно рассказал, почему нашему мозгу нужен именно жир, а не сахар.

Общественность взволновалась: все эти годы люди были уверены – перед сдачей экзамена нужно съесть шоколадку, тогда мозг будет лучше работать. На самом деле это не так, и жир – лучшее топливо для этого важного органа. Статистика болезни Альцгеймера доказывает, что мозг все меньше и меньше начинает потреблять глюкозу, а жиры напротив способствуют восстановлению нервных клеток.

Нужно понимать, что повышенный уровень сахара – это самое токсичное состояние для нашего организма. В 2012 году в сентябрьском выпуске в Медицинском журнале Новой Англии опубликовали результаты исследования, которое длилось целых семь лет. На протяжении всего этого времени ученые следили за группой добровольцев – несколькими тысячами здоровых людей. Им измерили уровень сахара в начале и по завершении исследования – те, у кого было даже незначительное

повышение, имели риски развития деменции. А учитывая, что это заболевание до сих пор считается неизлечимым, гораздо проще не есть сахар – это очень важный фактор.

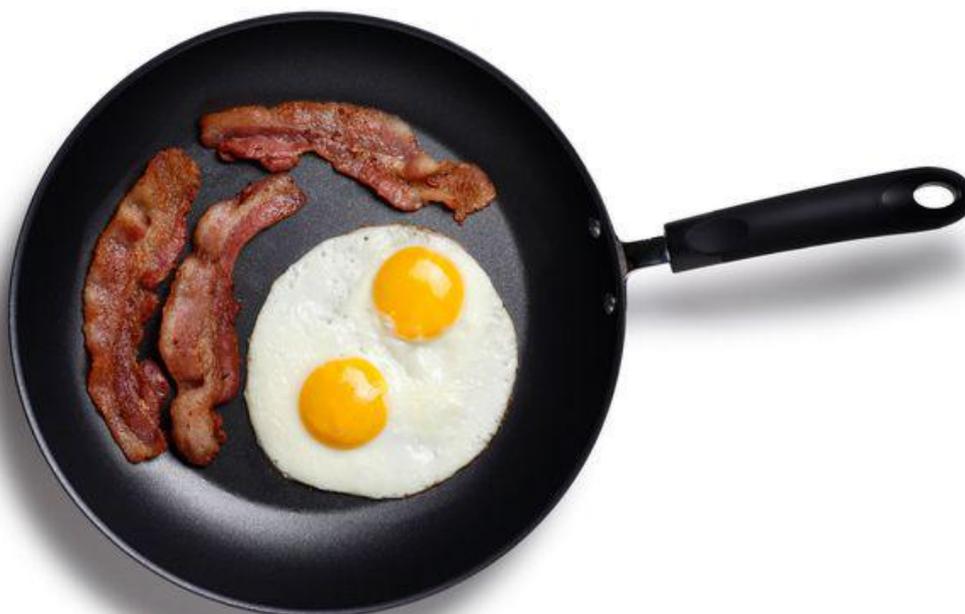
### **Факт: Фруктоза и сахар одинаково вредны**

Одно яблоко в день не принесет вреда, а вот фруктовые соки содержат слишком много сахара. Например, в стакане апельсинового сока – 46 граммов или 90 ложек сахара, столько же содержится в стакане кока-колы. Не думайте, что это пойдет вам на пользу и восполнит нехватку витамина С – это не так.

*Кроме того фруктоза таит в себе другую опасность: ее популярность за последние годы сильно возросла, ведь этот тип сахара не приводит к скачку инсулина, но при этом очень сильно страдает печень.*

Люди, потребляющие много продуктов с фруктозой, рискуют заработать жировую болезнь печени – состояние, при котором большую часть печени составляет жир. Понятно, что это заболевание влечет за собой и другие проблемы со здоровьем.

## **Миф 7: тебе нужно завтракать**



"Завтрак - самая важная еда дня" - это то, что мы все слышали раньше от родителей, медицинских блогеров, врачей и рекламных кампаний. Но польза для здоровья от потребления обычного завтрака была завышена.

***Правда:** наш организм может спокойно находиться без еды до 10, а то и до 2 часов без ощущения дискомфорта и усталости. Напротив, если вы не позавтракаете у вас будет высокое содержание гормона роста, который будет обеспечивать вас бодростью и отличным самочувствием.*

## **Чем в итоге питаться и что исключить из своего питания (простым языком)**

Твоя задача заменить продукты, которые плохо усваиваются организмом, несут минимум пользы, и в целом вредят здоровью и мозгу, на продукты, которые несут максимум пользы и насыщают тебя энергией.

В чём суть правильного питания:

WARNING! - Питание это самая сложная и щепетильная тема

ОРГАНИЗМ будет всячески отвергать ограничения и не хотеть перестраиваться на нормальные продукты, потому что внутри тебя царит микрофлора привыкшая жрать всякую дрянь! Поэтому в начале может быть немного тяжело, но потом ты обязательно насладишься лаврами своего труда!

### **Начнем с 3 главных элементов питания:**

**1) Белок** - строительный материал для нашего тела. В процессе пищеварения белок распадается на аминокислоты, и они активно используются мозгом. Например: аминокислота глицин – это сильный

нейромедиатор в головном мозге. А глицин в маленьких таблетках – это продукт, полученный из белка.

**2) Жиры**- мозг в основном состоит из воды и жира. Если ты полностью исключаешь жир из пищи – для организма это будет огромный стресс. И со временем это вытечет в серьезные нарушения.

**3) Углеводы**- их очень часто называют энергией для всего организма, и многие люди начинают ими злоупотреблять, вследствие чего энергия превращается в некачественное дизельное топливо.

Все эти 3 элемента являются ключевыми в нашем питании и для того, чтобы питаться правильно, тебе нужно рассчитать норму своего КБЖУ по калькулятору Харриса Бенедикта, после чего 1-2 недели следить за тем, что ты ешь через приложение FatSecret. Не бойся подсчета калорий - это всего лишь на 2 недели! Ты просто должен почувствовать и понять в какой пище сколько калорий. Потому что если ты не будешь закрывать необходимый калораж или чего-то будет в явном избытке, то организм не сможет работать на полную мощность.

Теперь скажи - прощай! Всем продуктам, которые тебя медленно убивают и тормозят твой мотор V16.

#### **Что исключаем:**

1) Сахар/простые углеводы

2) Не комбинируем простые углеводы с насыщенными жирами.  
Например: *не запиваем мясные блюда сладкими напитками.*

3) Хлебобулочные изделия

4) Фаст фуд/дошираки

5) Молочные продукты (Ограничиваем потребление)

6) Белый рис

7) Сосиски/колбасы

8) Глютен

9) Дрожжи

10) Кофе/энергетики

11) Алкоголь

12) Мясо (Ограничить до 3-4 приемов в неделю)

### **Что добавить:**

**Овощи**- включаем в обязательном порядке в больших количествах! В них содержатся все необходимые для нас микроэлементы и очень много клетчатки. Они чистят наши клетки, улучшают кровообращение и много-много всего.

**Яйца**- Отличный источник аминокислот, то есть белка. Яичный желток богат Холином, витамином В4, который в организме становится нейромедиатором ацетилхолином, который вырабатывается при обучении. Так что ешьте яйца и обучайтесь.

**Рыба и морепродукты**- очень полезный продукт для мозга. Это тебе и Витамин А, Омега 3, Омега 6, и различные микроэлементы.

**Углеводы:** гречка, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы

Но помимо того, что есть важно еще КАК есть

# ОСНОВЫ ПИТАНИЯ И КАК ЕСТЬ ПРАВИЛЬНО

## 1) Пережевывай пищу максимально качественно!

Если ты постоянно ешь в спешке и пережевываешь еду чисто символически, то можешь даже не рассчитывать на хорошую усвояемость пищи.

Она будет мучать твой ЖКТ, гнить, не усваиваться, и только потом уже давать хоть какую-то энергию, но в гораздо меньшем количестве, чем забрала на свою переработку.

Твоя задача потратить на переработку пищи как можно меньше энергии! А усвоить как можно больше!

## 2) Не передай!

Переедание полезной пищей сказывается еще хуже, чем шаурма, но в умеренном количестве, потому что организм потратит тонну энергии на то, чтобы усвоить всю пищу, которую ты в него накидал, и вместо хорошего самочувствия, ты будешь чувствовать себя разбитым и уставшим.

## 3) Не пей во время еды

Поверь - это не так сложно, но при этом это даёт колоссальный результат в силу того, что ты не будешь заглатывать пищу большими кусками, запивая водой, и во вторых желудку будет гораздо проще усвоить всё, что ты в него погрузил.

Да, да, да... Есть исследования, где говорится о том, что вода проходит мимо еды, и не мешает усвоению, но просто попробуй и ты убедишься в правильности этого подхода на себе.

#### **4) Соблюдай баланс**

Доля зерновых в твоём рационе должна составлять 50% ежедневного рациона, овощей в свежем и приготовленном виде 25%, белковой пище отводится 15%, 10% жирным продуктам.

#### **5) Сколько белков, жиров, углеводов?**

Здесь всё очень просто, мой дорогой друг.

Жиры - 1 грамм на один кг тела

Белок - 1.2 - 2 грамма на один кг тела (больше 1.5г белка на кг веса нужно есть только тем, активно набирает массу, для других это бессмысленно!)

Углеводы от 3 до 7 грамм на кг тела.

Но в целом считайте по калькулятору Харриса Бенедикта, главное не опускайте жиры ниже 1 грамма на 1 кг веса тела

#### **6) Ешь жиры**

Жиры нам нужны, как для мозга, так и для синтеза многих гормонов, например, тестостерон синтезируется из холестерина, и если мы себя полностью ограничим в жирах, то ничем хорошим это не закончится.

*Но, здесь есть один нюанс!*

Жиры есть насыщенные и ненасыщенные, которые делятся на мононасыщенные и полинасыщенные.

Наш мозг, да и организм в целом просто обожает полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Без этих жиров можешь не рассчитывать на хорошую память и работу мозгов, потому что именно ПНЖК мозг не в силах синтезировать сам, и ему нужно постоянное их поступление, иначе

он не сможет образовывать новые нейронные связи и передавать импульсы.

Также есть деление на омега 3 и омега 6. Весь ужас заключается в том, что рацион среднего Россиянина смещен в сторону омега 6 в 5-10 раз, что грозит слабоумием и неправильным функционированием мозга! Поэтому обязательно кушай больше омега 3, их должно быть 70% против 30% омега 6

Таблица ПНЖК омега-3:

Перечень продуктов	Содержание ПНЖК омега-3, г в 100 г продукта
Рыбий жир	99,8
Масло из семян льна	53,4
Рыжиковое масло	36,7
Семя льна	19,2
Печень трески (консервы)	14,8
Масло оливковое	9,28
Масло рапса	9,26
Грецкие орехи	7,12
Черная и красная икра	6,86
Скумбрия	4,64
Тунец	2,94
Сельдь	2,79
Форель	2,47
Лосось	2,29
Бобы соевые сушеные	1,81
Палтус	1,76
Сардины	1,64
Хамса	1,63
Семга	1,4

*Извини за матерные слова, но я должен кое-что уточнить:*

### **В омега-3 входят 3 вида кислот:**

Альфа-линолевая (АЛК) - получаем из растительной пищи

Эйкозапентаеновая (ЭПК) - в рыбе

Докозагексаеновая (ДГК) - в рыбе (особенно в лососе, скумбрии и треске)

Идеальный расклад потреблять все эти 3 вида кислот. Потому что иначе организму придётся синтезировать их из АЛК, что будет тратить энергию и 75% кислот.

**Упрощая вышесказанное:** ешь рыбу раза 2-3 в неделю, яйца раза 3-4 в неделю, используй льняное масло для заправки салатов, и ешь грецкие орехи по 10-40 гр 3-5 раз в неделю и мозг испытает пищевой оргазм. А если ещё купишь кокосовое масло, то так вообще от радости уснуть не сможет. Очень частое возражение на эти советы, что мол дорого! Карл, 1кг Скумбрии стоит 500-700 рублей, 100 гр орех а этого тебе хватит на неделю!

Насыщенные жиры так же важны для нас, чтобы держать в порядке половые гормоны, для этого тебе нужно 10-15гр в день. Что ты и так закроешь из прошлых продуктов и из своего типичного рациона.

Само молоко я советую пить достаточно редко, а вот кефир и йогурты с бифидобактериями из ЦЕЛЬНОГО молока ты можешь смело пить по стакану в день для улучшения работы ЖКТ

### **Ах, да! Трансжиры!**

Это вообще полное уничтожение для нашего организма... Все чипсы, фастфуд, булки, торты и прочая химия должна держаться от твоего желудка настолько далеко, чтобы ты даже о них не думал. Если хочешь нормальные и свежие мозги, то исключи эти жиры из своего питания.

*Конечно можешь раза 2-3 в месяц сходить в любимый макдональдс, но зачем?*

## **7) Ешь овощи и зелень**

Битвы о питании идут долгие годы, но всегда все сходятся в одном - НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ! На завтрак, на обед, на ужин, да вообще всегда. Просто ешь их. Каждый овощ обладает своими невероятно целебными свойствами, но все они очень сильно улучшают работу ЖКТ, и нормализуют многие процессы в организме.

### **Все овощи можно разделить на следующие группы:**

черешковые — ревень, сельдерей, фенхель и др.;

бутоновые и цветковые — артишок, брокколи, цветная капуста;

лиственные — шпинат, салат, капуста, горчица и др.;

корневищные и клубневые — картофель, репа, редиска, турнепс, морковь,  
лук

и др.;

семенные — бобы, горох, чечевица, фасоль;

сочные — томаты, перцы, огурцы, тыква, дыня, баклажаны и др.

Самые полезные и ценные это - листовые овощи! Молодые листовые овощи полезнее взрослых растений.

Также в овощах содержатся полифенолы, которые могут изменить баланс кишечной микрофлоры, увеличивая число полезных и препятствуя размножению вредных

бактерий в пищеварительном тракте. Полифенолы также способны защитить кишечник от опасных патогенов, таких как стафилококки и даже сальмонелла. Полифенолы изменяют баланс в пользу хороших кишечных бактерий, которые как раз и отвечают в том числе за усвоение полифенолов, помогая тем самым организму их использовать.

И самое главное то, что они увеличивают уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF) и фактора роста мозга (NGF)<sup>4</sup>. Когда мы повышаем уровень содержания этих белков в мозге, у нас очень сильно увеличиваются когнитивные функции.

Но есть одна проблема! Полифенолы хорошо усваиваются только с жирами, поэтому обязательно кушай овощи с оливковым, льняным или другим полезным маслом.

## **8) Убери сахар**

Сахар - это промышленный наркотик. Как и любые другие наркотики, вызывающие привыкание, сахар и подвергнутые технологической обработке продукты питания вызывают временную эйфорию, после чего приятные ощущения идут на спад, и ты хочешь повторить их, так сказать кайфануть ещё. И попадаешь в порочный круг, где ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ КАЙФА.

Исследования на эту тему показывают, что люди, подверженные пищевой зависимости ничем не отличаются от алкоголиков или кокаиновых наркоманов. Их жизни все больше и больше выходят из-под контроля. По мере того как состояние здоровья ухудшается, они набирают со временем лишний вес, энергии становится значительно меньше, и им становится сложно заниматься повседневными делами. Они находятся в состоянии ВЕЧНОЙ ЛЕНИ.

В конечном счете у них развивается гипертония, диабет, они сталкиваются с сердечными приступами, инсультами и особенно деменцией и депрессией.

И эти зависимости мешают нормальной работе, учебе и даже взаимодействию с близкими. Потому что практически невозможно

сосредоточиться на работе, когда ты только и думаешь о том, чтобы навалить еще одну шоколадочку. И сложно наслаждаться моментом, когда мозг капризно требует от тебя, чтобы ты взял еще одну горсть чипсов с соусом.

Когда ты нагружаешь мозг сахаром - это приводит к резкому выбросу эндорфина и дофамина. Сила воли и твой сознательный выбор не в состоянии противостоять этому первобытному стремлению к выживанию.

## **9) Орехи и бобовые**

Орехи содержат в себе белки, жиры, витамины и минеральные вещества в идеальных комбинациях, в них практически нет вредных и балластных веществ. В отличие от мяса, с которым они конкурируют по содержанию белка, они не поражаются паразитами. Жиры, содержащиеся в орехах, усваиваются легче по сравнению с другими формами жиров. Как и молочные жиры, липиды, содержащиеся в орехах, находятся в форме эмульсии, то есть они практически готовы к усвоению без дополнительных затрат энергии на их переработку внутри организма.

Белок орехов равен по своей ценности белку из мяса!

Единственная проблема орехов в том, что они трудно усваиваются нашим организмом, поэтому перед употреблением их нужно замочить на 4-8 часов, либо перемолоть в блендере.

## **А теперь к практике!**

Наверное, мой дорогой друг, твоя голова уже вскипела от всей этой информации, но т.к. меня самого постоянно бесила тема питания из-за 100000 заморочек и нюансов я всё максимально упростил и сделал корзину для закупки в рамках Российских реалий, ограниченного бюджета, и простоты приготовления блюд.

Исходя из выше перечисленных советов ты сам можешь выбрать оптимальный режим питания, но вот что я тебе посоветую сделать:

### **1) Закупай любые овощи, которые тебе нравятся!**

Я люблю делать такую штуку:

Режу огурцы, помидоры, перец, чеснок, лук и зелень, заправляю всё это льняным маслом, складываю в контейнер и добавляю эту смесь к каждому приему пищи.

В итоге: за 150 рублей и 10 минут с утра ты обеспечишь себя овощами на весь день.

А так чередуй любые овощи, которые тебе нравятся, но отдавай предпочтение листовым и зелёным.

### **2) Сделай микс орехов!**

Разные орехи обладают разными свойствами. Но самое главное отдавать предпочтение сырым и не обработанным орехам. И большую часть орехов должны занимать грецкие орехи и миндаль. Поэтому купи себе, 5-7 видов орехов по 100гр, и смешай между собой!

Выбирай те, которые тебе нравятся и подходят по бюджету. А потом просто замиксуй их между собой, и ешь по 20-80 гр. во время перекуса или добавляя к основным приемам пищи.

В итоге: за 500 рублей в неделю и ты обеспечишь мозг топливом, а организм полезными веществами.

### **3) Замени мясо рыбой!**

Я могу долго разглагольствовать о вреде мяса, в особенности красного, но вместо этого просто попробуй на 2-3 недели исключить его из рациона и заменить приёмом вкусной и жирной рыбы!

Найди у себя в городе хороший фермерский магазин, где продают хорошую дикую рыбу, и закупись ей.

Тебе нужно всего лишь 3-5 приемов рыбы в неделю, поэтому выйдет это совсем не дорого! Бери 2-5 любых из далее перечисленных рыбок на неделю: треска, скумбрия, нерка, сардина, тунец, морепродукты, и наслаждайся разнообразием вкусов, пока твой мозг работает на полную катушку от поступающего холина.

Так же купи себе икры и, когда нужно быстро что-нибудь съесть, мажь её на ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, пророщенный из цельных зерен пшеницы. Это очень полезно!

### **4) Яйца**

К сожалению, очень спорный вопрос с данными товарищами.

Куры, которые выращены на антибиотиках и хреновых кормах не дают хороших и качественных яиц, в связи с чем, ты получишь от них мало толку, и только болячки с затратой энергией на вывод токсинов.

Куры, которые выращены на хороших органических кормах, тоже очень сильно уступают обычным, но уже гораздо лучше!

Поэтому найди в своём городе место, где ты сможешь заказывать фермерские продукты в том числе и яйца, и покупай их ТОЛЬКО ТАМ! Либо во вкусилле или азбуке вкуса (Хоть там тоже всё не идеально)

И в идеале ешь 2-4 яйца в неделю, но если ты на массе, то можно побольше)

## **5) Мясо**

Вообще это отличный источник аминокислот и жиров. Мясо довольно тяжелая пища для нашего организма, поэтому советую его исключать из рациона, отдавая предпочтению рыбе, но можете ограничить его потребление до 3-4 раз в неделю, и есть РАЗНООБРАЗНЫЕ мясные продукты, ФЕРМЕРСКОГО происхождения, либо лучше НЕ ЕСТЬ ВООБЩЕ. Плюс ешь мясо отдельно от углеводов, с обильным количеством овощей! Таким образом, ты сможешь получить максимум полезных свойств, при минимальных затратах энергии организма.

При выборе мяса отдавайте предпочтение мясу птицы нежели красному мясу других животных

## **6) Оливковое, льняное масло и кокосовое масло**

Здесь всё просто! Каждое из них по своему полезно, поэтому возьми по бутылочке каждого: при ограниченном бюджете можешь взять только льняное.

Оливковое и льняное добавляй в салаты, а на кокосовом жарь еду, потому что оно не окисляется так сильно, как предыдущие два.

## **7) Пей не меньше 10 стаканов чистой воды**

Это так важно и так легко, что просто глупо следить за своим питанием, но не выполнять главного пункта! Просто ПЕЙ БОЛЬШЕ ВОДЫ!

## 8)1-3 фрукта в день, или ягодки

Ягоды - это супер кладезь витаминов, поэтому если сезон и возможность позволяет есть их каждый день, в адекватных количествах - это между прочим фруктоза, как ни как.

И съедай в первой половине дня 1-3 любых любимых фруктов. Много их есть не стоит, потому что у них высокий гликемический индекс, то есть они сильно

поднимают инсулин в крови, что на не нужно! Выбирай фрукты и ягоды, как можно с наименьшим GI

Таблица ниже =))

### Фрукты и ягоды

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Лимон	20	33	0,9	0,1	3	5
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5	5
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3	5
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8	5
Ежевика	25	31	2	-	4,4	5
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3	5
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4	5
Голубика	42	34	1	0,1	7,7	5
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3	5
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3	5
Алыча	25	27	0,2	-	6,4	5
Брусника	25	43	0,7	0,5	8	5
Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9	5
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5	5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5	5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6	5
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3	5
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3	5
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3	4
Гранат	35	52	0,9	-	11,2	4
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8	4
Клюква	45	26	0,5	-	3,8	4
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5	4
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5	4
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6	4
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1	3
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1	3
Хурма	55	55	0,5	-	13,2	2
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5	2
Дыня	60	39	0,6	-	9,1	2
Бананы	60	91	1,5	0,1	21	2
Виноград	40	64	0,6	0,2	16	2
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6	1
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8	1
Изюм	65	271	1,8	-	66	1
Чернослив	25	242	2,3	-	58,4	1
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9	1

## **9) Купи пищевые радости!**

Если ты ограничишь себя во многих продуктах, и в особенности в сладком, то организм охренеет и даст заднюю на твои эксперименты. Поэтому купи различных полезных вкусняшек.

Держи список полезных и вкусных продуктов:

Кокосовая стружка

Ореховые пасты

Тёмный шоколад более 75% какао (30гр в день будет очень полезны, из-за содержания в нём флавоноидов)

Какао бобы

Кэроб

Урбеч

Это мой топ, но ты можешь зайти в любой магазин полезных продуктов, и выбрать любые продукты без добавок и химии.

ГЛАВНОЕ ПРОВЕРЯЙ, ЧТОБЫ В СОСТАВЕ НЕ БЫЛО САХАРА

## **10) Углеводы**

Гречка, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы, качественные необработанные овсяные хлопья, пророщенные злаки, должны присутствовать в твоём рационе каждый день! И занимать 70%

Продукты из рафинированных круп, такие как: белый рис, белый хлеб, кукурузный хлеб, кукурузные хлопья, хлопья для завтрака, фабричные пончики, пирожные, крекеры, маффины, пироги, печенье и другие мучные

изделия должны покинуть твой организм, или быть в ограниченном доступе.

## **12) Бобовые**

Возьми себе фасоль, нут, чечевицу, горох, маш, да и что душе угодно.

Отваривай их с продуктами из списка выше, добавляй любимые специи, и всё! Это супер просто!

## **13) Что в итоге**

Просто сочетай эти продукты так, как тебе нравится и какие рецепты тебе подходят больше всего. И таким образом ты обеспечишь себя здоровым и качественным.