

## 19 простых шагов для составления индивидуального плана питания

Данный небольшой отчет является подарком моим подписчикам, подписавшимся на курс под названиями: «[Снижение веса, которое работает](#)»

Я очень благодарен им за их долготерпение при чтении довольно большого по объему материала. Очень надеюсь, что все это им пригодилось и помогло в решении столь деликатной проблемы как [снижение](#) веса.

На этих страницах мы рассмотрим, как разработать индивидуальный план рационального питания, каким следовать рекомендациям, как включить хорошо сбалансированный набор продуктов. Ну а, составив, естественно надо его придерживаться. Иначе для чего все это затевать!?

Давайте впечатаем в бумагу, в память и в привычки, следующие известные принципы:

1. Главное! Ваше питание должно быть сбалансированным и **разнообразным** (ключевое слово все-таки - разнообразие). В них должны быть углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмалистые продукты), белки (мясные и молочные продукты, бобы, горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости в каждый прием пищи. Это позволит Вам весь день быть полным энергии. Углеводы сгорают в первую очередь (обеспечивая энергией в течение 3 – 4 часов). Белки дают энергию на следующие 1 – 2 часа, а жиры еще не до конца растрачиваются к 5-му или 6-му часу, т.е. вплоть до следующего приема пищи.  
Обязательно соблюдайте правило **50:20:30** (принцип первый – из рассылки)
2. Уменьшайте потребление калорий и увеличивайте их расход.  
**Помните!** 0,5 кг запасенного жира эквивалентны **3500** Ккал. Чтобы потерять **1** кг жира (**7000** Ккал) в неделю, надо **ежедневно** отказываться от **1000** Ккал. А для того чтобы худеть быстрее и уменьшать преимущественно жировую, а не мышечную массу, следует увеличить физическую активность – ходьба, бег. **Важно:** снижение веса на **0,5 – 1,0** кг в неделю – оптимальный вариант.
3. Ешьте меньше жирной пищи. Надо решительно ограничить потребление жареного мяса, масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ, орехов, консервов, полуфабрикатов, жирных мясных продуктов (бекон, колбаса, ростбиф, сосиски), тушеной говядины, баранины, свинины, молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженное).
4. Применяйте низкокалорийные приправы к салатам, ограничьте потребление готовых приправ, вместо сливок применяйте низкокалорийный йогурт, снятое молоко, сыры с низким содержанием жиров. **Будьте внимательны:** 1 грамм съеденного жира содержит калорий **вдвое** больше, чем белки или углеводы (**1** г жира – **9** Ккал, **1** г белков или углеводов – **4** Ккал).
5. Потребляйте меньше сахара. Рафинированный сахар содержится в джеме, варенье, желе, лимонаде, различных десертах, карамелях, печеньях и пр. Ограничьтесь одним или максимум двумя сладкими блюдами в неделю. Пусть они будут для нечто в виде **подарка**. Сахар очень высококалорийный продукт, в нем нет совершенно никаких минералов и витаминов.

6. Ешьте больше низкокалорийных, объемных и высоковолокнистых продуктов – сырые фрукты и овощи (с семечками и кожурой), вареный картофель, хлебные изделия грубого помола, отруби, попкорн, постные супы.
7. Предпочитайте постное мясо, птицу, рыбу. Если Вы задались целью **похудеть** или **сохранить** нормальный вес, особенно важно организовать питание таким образом, чтобы было поменьше свинины, говядины, баранины и сыра.
8. При приготовлении пищи используйте как можно меньше жира. Готовьте жареное или печеное мясо на решетке, сцеживайте жир. Для соуса употребляйте мясной сок после удаления жира. Тушите продукты на воде, варите овощи или ешьте их сырыми без всяких соусов и приправ. Применяйте обезжиренные заменители масла.
9. Ограничьте потребления алкоголя. Одна кружка пива – это **150** «пустых» Ккал.
10. Ешьте низкокалорийную пищу (см. [таблицу калорийности](#)). Пейте томатный сок.
11. Ежедневно выпивайте от **6** до **8** стаканов жидкости, лучше всего воды. Возможны: обезжиренное снятое молоко, натуральные фруктовые соки.
12. Ешьте как можно медленнее, расслаблено, в спокойной приятной обстановке. Надо постараться создать для этого нужную атмосферу. Тщательнейшим образом пережевывайте пищу и тратьте не меньше **20** мин на каждый прием пищи, чтобы почувствовать себя сытым. Отсюда очень важное открытие: **чем медленнее Вы едите, тем меньше вероятность переест**.
13. Мягкой пище предпочитайте жесткую. Жесткие продукты (например, яблоко) требуют более длительного пережевывания, чем мягкие (банан). Психологически нам просто необходимо жевать – **это смягчает стресс и снижает напряжение**.
14. Старайтесь питаться регулярно, избегайте «импульсивного питания» (fast-food не Ваш путь) – это позволит избежать влияния непредвиденных обстоятельств.
15. Ограничьте потребление солей натрия, которые вызывают гипертонию. Его источники – поваренная соль, различные соленья, копчености, колбаса, сосиски, сыр, полуфабрикаты, закуски, концентраты супов и кубики, соусы. Знайте: организму требуется только **2** грамма соли в день, а средний «цивилизованный» человек употребляет **12...20** граммов.
16. Избегайте лишних мыслей о еде. Не храните продукты на виду, чтобы не вызывать соблазна. Подавайте пищу на стол на тарелках только в тех количествах, которые Вам вполне по силам, не выставляйте ее в больших блюдах. Не сочетайте еду с просмотром телепередач, чтением или другим делом. Постарайтесь **КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ** на том, **что и сколько** Вы едите, и не позволяйте себе мечтать о вкусных яствах или предстоящих обедах.
17. Старайтесь больше двигаться в течение дня, регулярно занимайтесь спортом. Эта нагрузка сжигает калории, уменьшает аппетит и улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полные женщины продолжающие набирать вес, потребляют в день точно такое же количество калорий, как и стройные, вес которых совершенно стабилен. Однако полные женщины проходят пешком всего

лишь около 3 км в день и меньше, тогда как худощавые до 8 км. (Вы уже знаете, что 5 км ходьбы сжигают 200 Ккал).

Паркуйте Ваши авто в отдалении от Вашей работы или дома, ходите пешком в магазины или на рынок, пользуйтесь лестницами вместо лифта, введите традицию вечерней прогулки перед сном.

**Важно знать!** Любая физическая нагрузка перед едой снижает аппетит и помогает не только контролировать вес, но и похудеть!

18. Постарайтесь обуздать [стресс](#), не прибегая к еде или алкоголю. Переедание и пьянство слишком часто связывают со своими ежедневными неприятностями или необходимостью так сказать «расслабления» после напряженного рабочего дня. Для этого есть другие пути и выбор сейчас их просто огромен.
19. Постоянный контроль за своим [весом](#) должен стать привычкой. Увы, это плата за «иллюзорные удобства» нашего технократического мира. Это должно стать целью каждого человека, желающего быть здоровым. Простой и эффективный путь самоконтроля – регулярно взвешиваться. Не позволяйте себе прибавить даже более **1...1,5** кг к своему идеальному весу (как рассчитать свой идеальный вес приведено в рассылке указанной в самом начале данной статьи).

Таковы некоторые наиболее важные основные принципы сбалансированного питания. Практически ничего нового, все это Вам давно известно, остается только не отступать от них.

Вы увидели, что если есть слишком много, даже потребляя здоровую пищу, то можно быстро прибавлять в весе и впоследствии столкнуться с серьезными проблемами. Или же есть слишком мало, то ухудшится состояние здоровья. И даже если питание сбалансировано и правильно подобраны калории, Вы можете столкнуться с существенной потерей энергии и эмоциональными проблемами, возникающими в связи с недостатком определенных питательных веществ.

Так что оптимальный вариант – питаться правильно. У Вас все для этого есть. Уровень Вашей жизненной энергии будет всегда высоким и появится надежная основа для принятия и исполнения Ваших целей.



Автор – Иванченко Владимир

Станьте читателем сейчас, зайдя на страницы <http://vladblog.info>  
Связаться со мной можно по e-mail на указанном сайте.

P.S. При желании Вы можете опубликовать эту статью на своем сайте, блоге или рассылке (с условием сохранения активных ссылок)