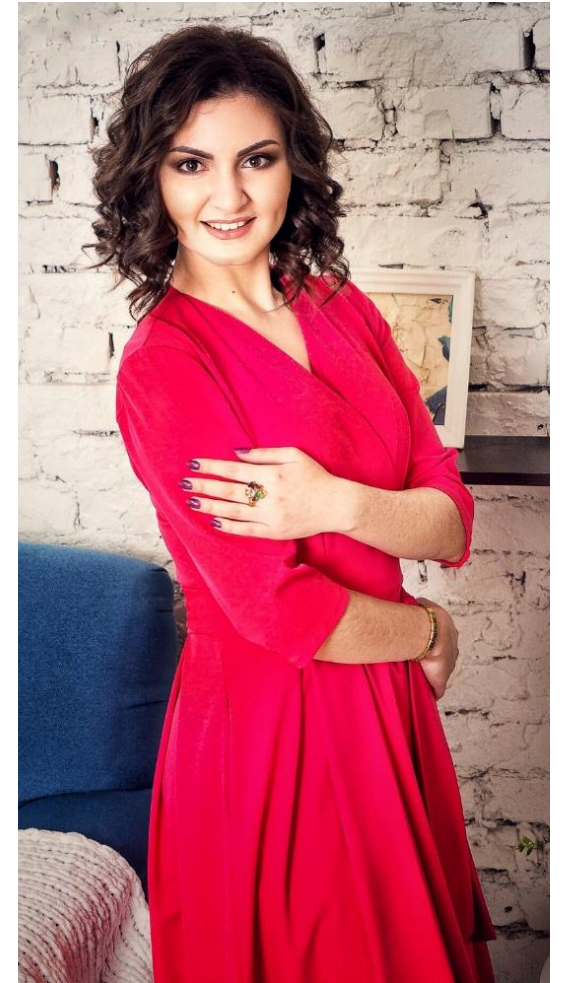
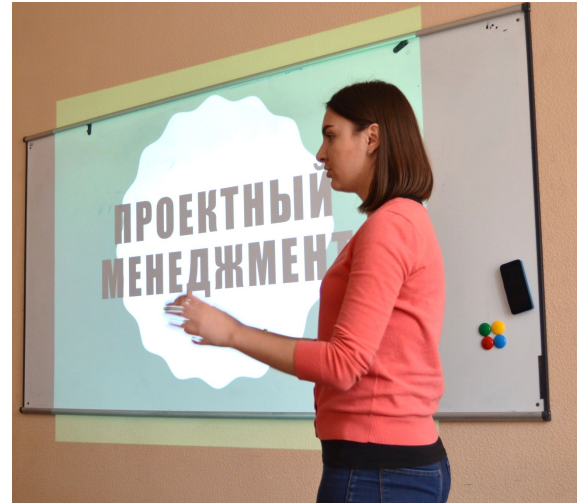


# Кристина Федурина

- 23 года
- Магистр СФУ «Управление качеством»
- Вошла в ТОП-5 лучших лидеров ППОС СФУ 2017
- Неоднократно была участником различных бизнес-тренингов, форумов (Макс Батырев, Ицхак Пинтусевич, Рами Блект, Игорь Рыбаков)
- Участница фитнес-проекта «Prime-time»
- Безработная уже 18 дней. Работала по специальности – 1,5 года
- Начинающий стилист-визажист
- Будущий флорист

• **Делаю жизнь других людей ярче!**

## Познакомимся?



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ЖРАТЬ



# Сколько раз ты попрыгаешь за 1 минуту?



- Люди недооценивают себя!
- Ты доверяешь интуиции – ты не знаешь свои возможности!
- Человек подгоняет мир под свои ожидания!



# Зачем? Цель!

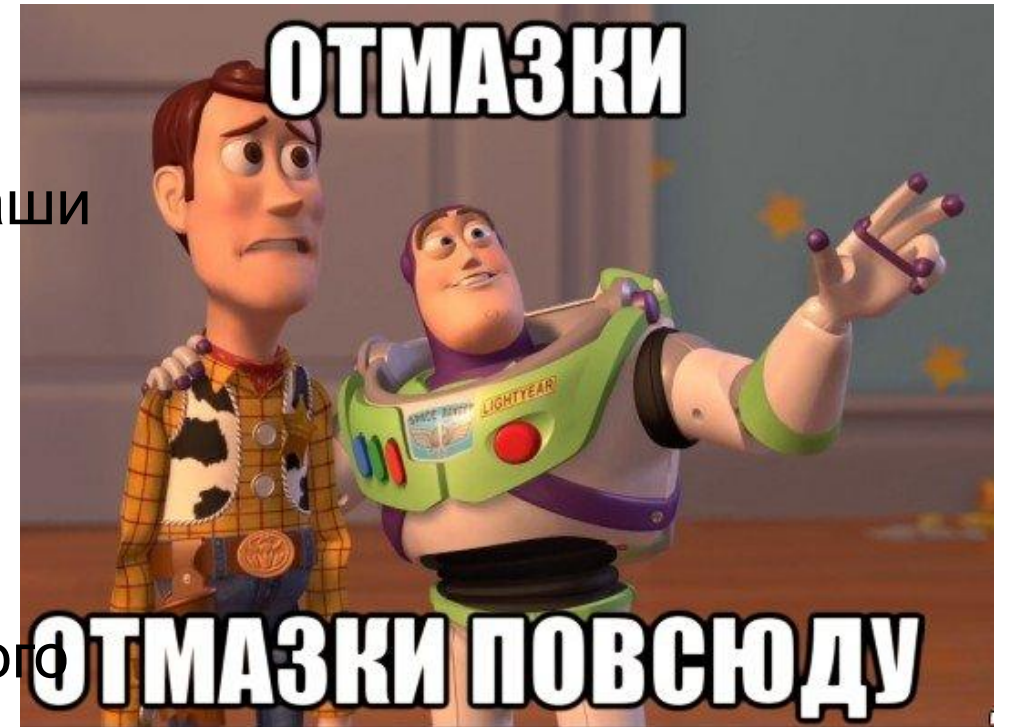


- Чего я хочу?
- Я это делаю, чтобы ...
- Что мне это даст в жизни?
- Если я этого достигну, то ...
- Как я пойму, что я этого достиг?

*Наше будущее такое, каким мы сделаем его сами!*

# Типичные отмазки

- У меня наследственность такая, я склонна к полноте
- Я пробовала, у меня не получилось
- Муж меня и такой полюбит
- В моем возрасте уже не полезны прыгалки ваши
- Ну что вы хотите, я же родила двоих детей
- У меня нет времени на это
- Я не пойду в спортзал – там все худые
- Я не могу готовить себе отдельно, а мой муж варенное есть не будет – не вкусно
- Правильное питание и спорт – это очень дорого
- Хорошего человека должно быть много
- Те, кто худые – им то легко, едят все подряд и не поправляются
- Я ооооочень хочу похудеть, но не могу отказаться от сладкого



# Что такое ПП? С чем его едят?

- *Здоровое питание* — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.
- Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениям сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление.





**ЕДА**

# 1. ПИТАЕМСЯ 5-6 РАЗ В СУТКИ

Едим каждые 2,5-3 часа, при этом последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна!

ВОДА За 30 минут до завтрака	Завтрак (указываешь время, когда по факту поела)				ВОДА Через 30 минут после еды	Перекус (указываешь время, когда по факту поела)				ВОДА	Обед (указываешь время, когда по факту поела)			
	К	Б	Ж	У		К	Б	Ж	У		К	Б	Ж	У
1 стакан (250 мл)	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!				1 стакан (250 мл) Через 1-1,5 от приема пищи 1 стакан (250 мл)	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!				1 стакан (250 мл)	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!			
ВОДА Через 30 минут после еды	Перекус (указываешь время, когда по факту поела)				ВОДА Через 30 минут после еды	Ужин (указываешь время, когда по факту поела)				ВОДА Через 30 минут после еды	Перекус (указываешь время, когда по факту поела)			
	К	Б	Ж	У		К	Б	Ж	У		К	Б	Ж	У
1 стакан (250 мл) Через 1-1,5 от приема пищи 1 стакан (250 мл)	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!				1 стакан (250 мл) Через 1-1,5 от приема пищи 1 стакан (250 мл)	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!				1 стакан (250 мл) Еще потом полстаканчи ка	СЮДА ПИШЕМ СЪЕДЕННОЕ!			



# Правило 1:

- Важно, чтобы калорийность ваших приемов пищи шла на спад. Например, тебе нужно съесть 1373 калории в день, значит на завтрак отведено примерно – 350-400 кк, перекус №1 – 150-200 кк, обед – 250-300 кк, перекус №2 – 100-150 кк, ужин – 100 кк, перекус №3 – 100 кк.
- Используем приложение *FatSecret*. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** указываем вес уже приготовленной еды!!! Например, каша гречневая запаренная!, печень тушеная в сметане, макароны отварные! Т.к. вес и калорийность сухого продукта отличается.
- Размер одного приема пищи – не более 300-400 г!

# Кто такие КБЖУ?

- **Углеводы** - это непосредственный источник энергии для организма. Недостаток углеводов в потребляемой пище приводит и к недостатку энергии - слабости, сонливости. Углеводы содержатся в овощах, фруктах, крупах, хлебобулочных изделиях. Сложные углеводы состоят из множества связанных сахаридов, включая в себя от десятков до сотен элементов. Подобные углеводы считаются полезными, поскольку при переваривании в желудке они отдают свою энергию постепенно, обеспечивая стабильное и длительное чувство насыщения. Попадая в желудок, быстрые углеводы с высоким гликемическим индексом (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза) уже через несколько минут трансформируются в сахар в крови. Поскольку высокий уровень сахара опасен, организм пытается нейтрализовать это повышение как можно быстрее. Наиболее простым методом утилизации излишек является конвертация в жировые запасы. При этом резкие колебания сахара в крови приводят к появлению голода и желания снова подкрепиться сладким. Возникает замкнутый круг — человек толстеет от сладкого, но не может от него отказаться.
- **Жиры** необходимы организму, они предотвращают различные заболевания, способствуют усвоению витаминов. Жиры поступают из двух источников - растительного и животного происхождения, человеку необходимы оба источника - растительное масло, рыба, сливочное масло, мясо, молочная продукция.
- **Белки** являются основной составляющей клеток организма, они в отличие от углеводов и жиров неспособны образовываться из других продуктов. Белки нужны для роста, регенерации и развития клеток, для иммунитета. Белки поступают из мяса, рыбы, сыра, бобовых.

# Правило 2:

- общий объем животных белков рассчитывают по массе тела: на 1 кг веса должен ежедневно поступать 1 г белка (при тренировках 1,5 г на 1 кг веса);
- углеводные блюда распределяют для приема в первую половину дня, белковые – во вторую;
- рекомендовано употребление только полиненасыщенных жиров: оливкового, льняного масла, рыбы (лосося, форели), семечек, орехов, авокадо и т. п. Общий объем – 1/5 от суточного рациона;
- блюда из картошки и макаронных изделий не сочетают с белком;
- питаться следует в одно и то же время, без сопровождающих занятий (просмотра телевизора, игр на компьютере, разговоров по телефону и т. п.), пережевывать тщательно, медленно: это способствует лучшему усвоению пищи и более быстрому насыщению.

# Правило 3:

- Правильное распределение макро-нутриентов, а именно белков жиров и углеводов в вашем меню, должно быть следующим:
- \* ЗАВТРАК – обязательное присутствие белков, жиров и углеводов(простых и сложных), самый калорийный и сытный прием пищи
- \* ОБЕД – присутствие белков, жиров, углеводов (сложных), менее калорийный, чем завтрак
- \* УЖИН-обязательное наличие белка и клетчатки (овощей), никаких углеводов и жиров быть не должно
- Жиры употребляем до 15:00(например орехи, масло растительное или оливковое), углеводы до 16:00 (ТОЛЬКО СЛОЖНЫЕ-каши) углеводы быстрые до 14:00 МАКСИМУМ- это фрукты, а до 12:00-это сухофрукты, мед! белки(яичные белки, курица, рыба, кальмары) кушаем в любой прием пищи



# Правило 4:

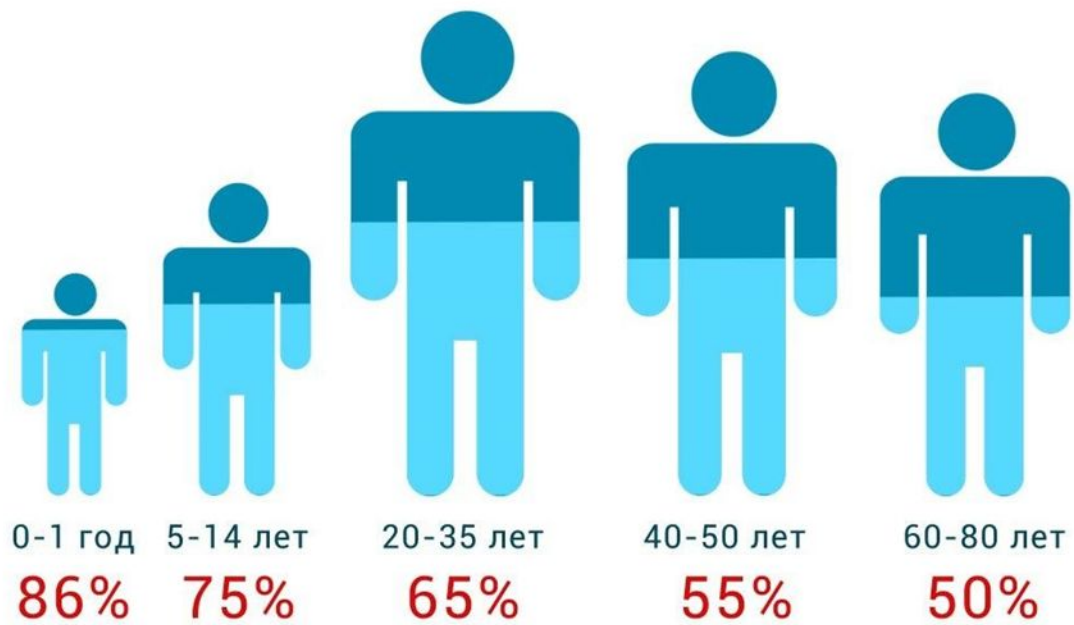
- Еду мы тушим! Минимум варим! Не жарим на масле! Когда готовим НЕ солим!!! Солим уже готовую еду! Солить можно и нужно!!! Разрешено 5 гр в день! Соевый соус НЕЛЬЗЯ! Т.к. он очень соленый и вызывает аппетит!
- Мы НЕ покупаем и не едим ОБЕЗЖИРЕННЫЕ продукты! Берем жирность 2-5%!
- МЫ НЕ покупаем еду, где написано «диетическое», «0 калорий»



**ВОДА**



# СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА



## **2. ПЬЕМ ЧИСТУЮ ВОДУ**

Выпиваем примерно 1,5-2,5 литра чистой воды.

Чай, сок, морс, кофе не считаем за выпитую воду!

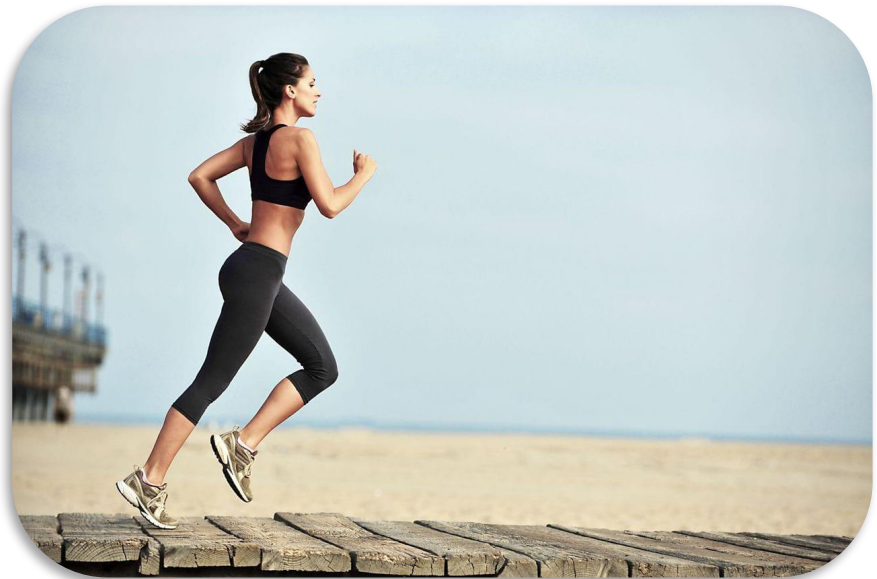
Важно распределять выпитую воду равномерно в течении всего дня. Особенно важно брать воду с собой на тренировку! В день тренировок мы пьем воды больше, чем положено.

- МЫ их НЕ пьем, пока не выпили дневную норму воды!!! Купи две литровые бутылки и носи их!

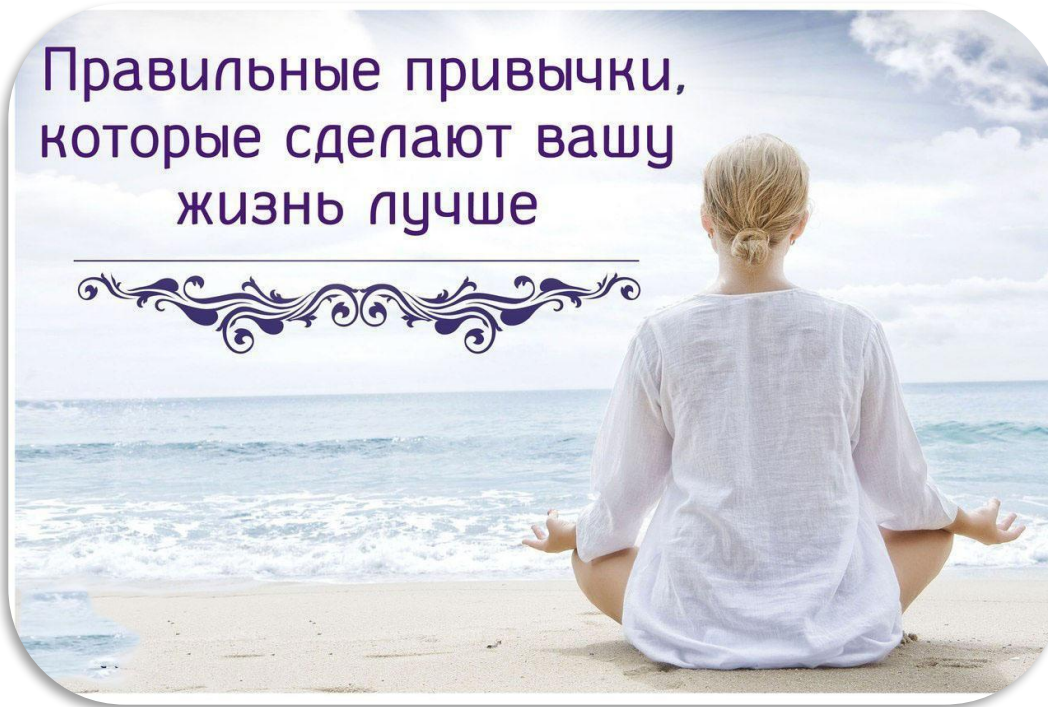


# Правило 1:

- **Общий объем воды**, потребляемый человеком в сутки при питье и с пищей, составляет 2-2,5 л.
- Благодаря **в одному балансу** столько же воды выводится из организма. Через почки и мочевыводящие пути удаляется около 50-60% воды.
- При потере организмом человека 6-8 % влаги сверх обычной нормы повышается температура тела, краснеет кожа, учащается сердцебиение и дыхание, появляется мышечная слабость и головокружение, начинается головная боль. Потеря 10% воды может привести к необратимым изменениям в организме, а потеря 15-20% приводит к смерти, поскольку кровь настолько густеет, что с ее перекачкой не справляется сердце. В сутки сердце приходится перекачивать около 10000 л крови.



Правильные привычки,  
которые сделают вашу  
жизнь лучше

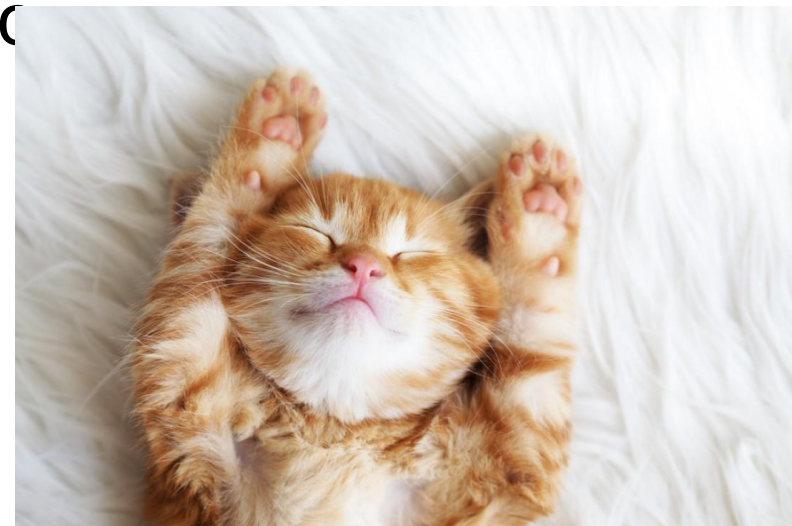
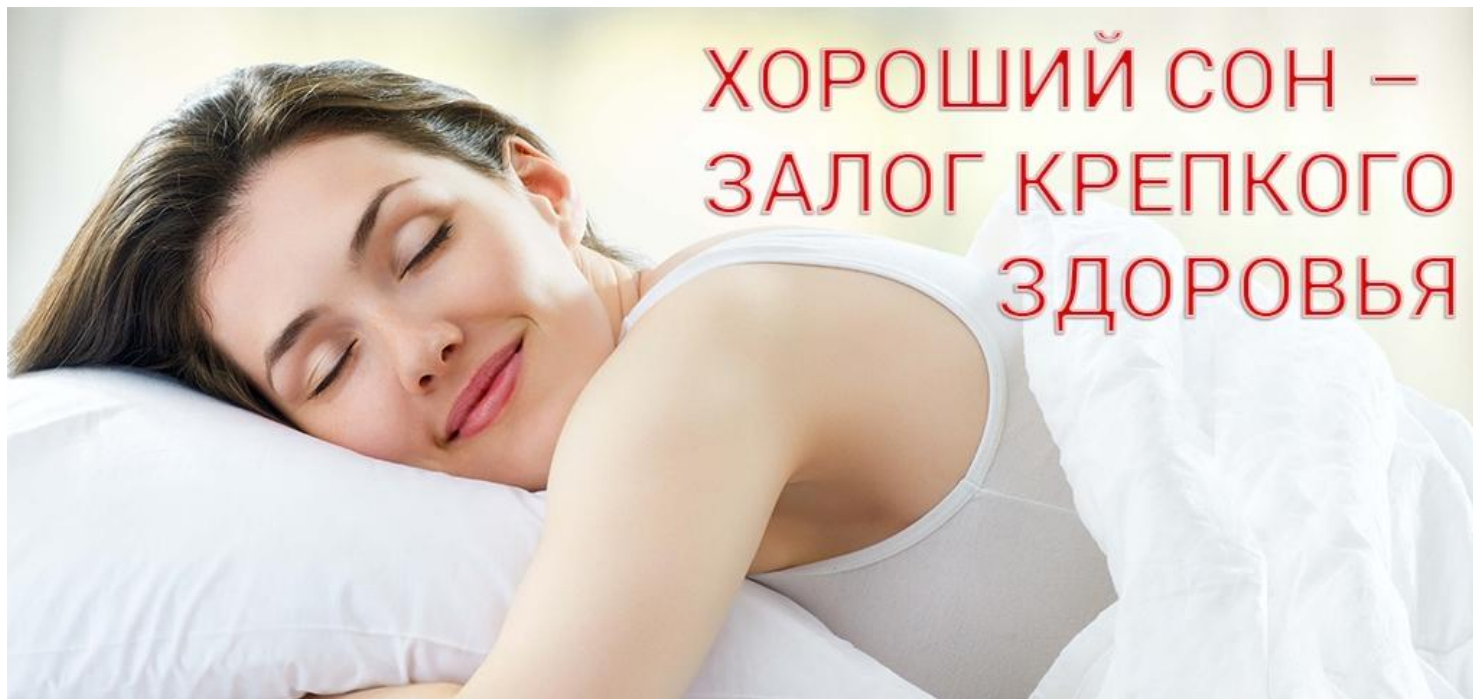


# ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ



## 3. СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ

- Важно соблюдать режим сна, а именно спать 7-8 часов, т.к. качество сна напрямую влияет на ваш вес



## **4. НЕ ЖРЕМ ФАСТ-ФУД И НЕ БУХАЕМ**

- Мы не употребляем алкоголь!!! Совсем! Никак! Пока не достигнем хорошей физической формы! Алкоголь задерживает воду и вызывает аппетит!
- Исключаем полуфабрикаты, фаст-фуд, газированные напитки, промышленные сладости, колбасные изделия, консервы, чипсы.
- Категорически нельзя употреблять пищу с добавками глутамата, заменителями сахара или его обилием





