

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

# ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - БАЛАНС

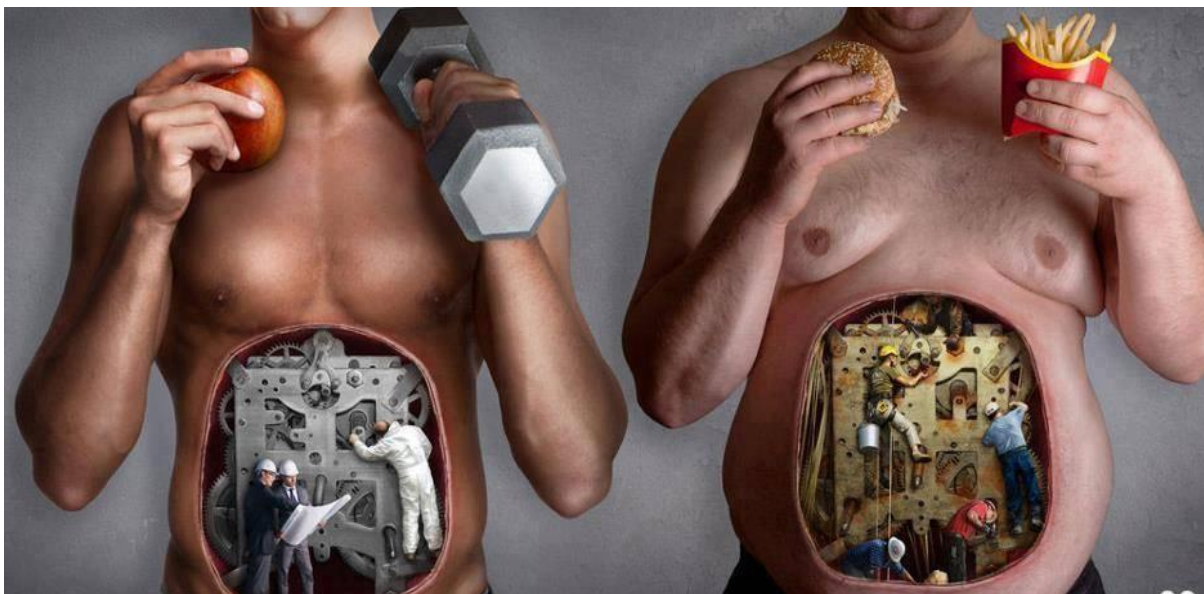
Питание – 80% успеха

- Баланс нутриентов
- Баланс энергии
- Водно-солевой баланс

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

**Сбалансированное питание** - это такое питание, при котором удовлетворяется суточная потребность организма в энергии, а также поддерживается оптимальный баланс микроэлементов и витаминов.

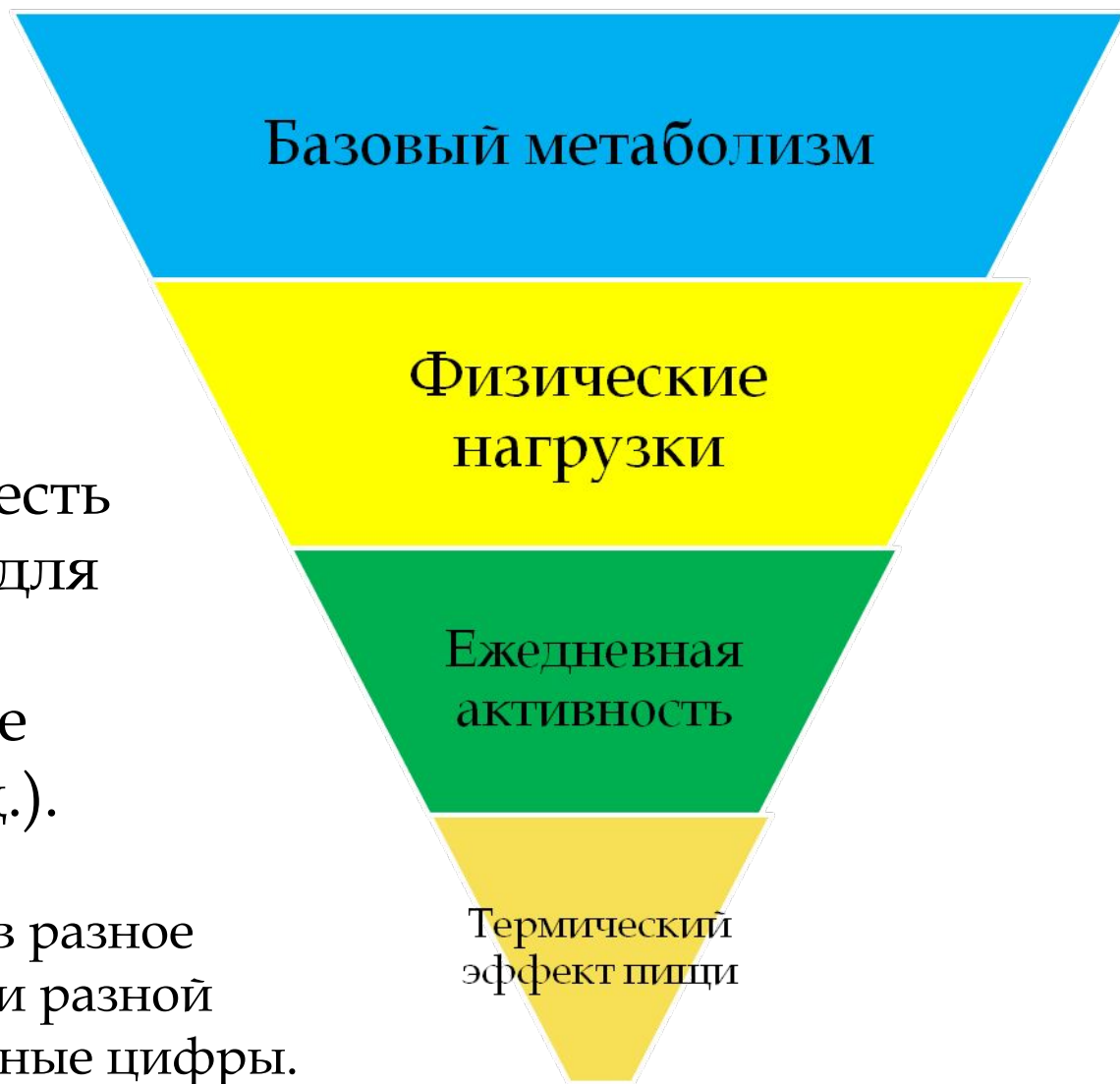
**ЭТО НЕ «ПП»! ЗДЕСЬ НЕТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОДУКТОВ**



# ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Базовый обмен веществ (ВОО)** - это количество калорий, которое человеческий организм сжигает в состоянии **ПОКОЯ**, то есть энергия, необходимая для поддержания жизни (дыхание, поддержание температуры тела и т.д.).

Для одного человека в разное время и в разном весе, при разной температуре будут отличные цифры.



# РАСЧЁТ БАЗОВОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

**Формула расчёта для женщины:**

$$\text{ВОО} = 9,99 * \text{вес(кг)} + 6,25 * \text{рост(см)} - 4,92 * \text{возраст} - 161$$

**Например:**

Женщина 25 лет, ростом 170 см и весом 55 кг.

$$\text{ВОО} = (9,99 * 55) + (6,25 * 170) - (4,92 * 25) - 161 = 549,45 + 1062,5 - 123 - 161 = 1327,95 \text{ ккал}$$

**ВОО – количество ккал для ВЫЖИВАНИЯ!**

**МЕНЬШЕ ЭТОЙ ЦИФРЫ ОПУСКАТЬ**

**ЗАПРЕЩЕНО!**

# СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ

Суточная потребность в калориях (СПК) - количество ккал, которое вам необходимо для поддержания текущего телосложения.

$$\text{СПК} = \text{ВОО} \times \text{Ка}$$

**Ка** - коэффициенты физической активности:

- сидячая работа/минимальная активность - **К=1,2**;
- лёгкие тренировки или дневная активность 1-3 раза в неделю - **К=1,375**;
- тренировки 4-5 раз в неделю (или работа средней тяжести) - **К= 1,4625**;
- интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю - **К=1,550**;
- ежедневные тренировки - **К=1,6375**;
- ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день - **К=1,725**;
- тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день - **К=1,9**.

# РАСЧЁТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛОРИЯХ

Предположим, что наша женщина из примера занимается 3 раза в неделю тяжелыми силовыми, но сидячая работа.

Тогда Ка можно взять 1,45.

Калорийность для поддержания текущего телосложения:

$$\text{СПК} = 1327,95 * 1,45 = 1925,5 \text{ ккал}$$

Дальше ориентируемся на цель и рассчитываем Есут.

Есут – количество ккал, необходимое для нашей цели.

- если хотим худеть, то создаём ДЕФИЦИТ ккал;
- если набрать массу, то создаём ПРОФИЦИТ ккал.

# КАЛОРИИ ДЛЯ ВАШЕЙ ЦЕЛИ

## Для похудения:

$$\text{Есут} = \text{СПК} \text{ минус } 10\% - 20\%$$

## Для набора:

$$\text{Есут} = \text{СПК} \text{ плюс } 15 - 25\%$$

Если наша женщина хочет похудеть, то ей необходимо:

- $\text{Есут} = 1925,5 - 1925,5 * 0,1 = 1732$  ккал;
- $\text{Есут} = 1925,5 - 1925,5 * 0,2 = 1540$  ккал.

Это называется коридором ккал.

**Она может ежедневно питаться на цифру НЕ МЕНЬШЕ 1540 ккал и НЕ БОЛЬШЕ 1732 ккал.**



# ЖИРОСЖИГАНИЕ



**Худеть можно и без тренировок**

Однако, регулярные тренировки позволят вам чувствовать себя лучше, а тело будет более упругим и **ПОДТЯНУТЫМ**

# ПОСТУЛАТЫ ПОХУДЕНИЯ

- Похудеть возможно только на **дефиците** ккал
- Дефицит должен подбираться **индивидуально**. Кому-то достаточно урезать 100-200 ккал, кому-то 300-500 ккал
- Оптимальное похудение **1-1,5 кг в месяц**
- У каждого свои проблемные зоны
- Скорость похудения зависит от **генетики** и изначального состояния (чем больше % жира, тем быстрее худеет человек)
- Дефицит должен составлять **15 - 20%** от нормы
- Дефицит создается за счёт **сокращения углеводов или жиров**
- Лучше всего питаться **3-5 раз в сутки**
- **Полноценный сон и снижение стресса**

# ЗАПРЕЩЕНО НА ПОХУДЕНИИ

## × Быстро сбрасывать вес

Чем быстрее вы сбросите вес, тем быстрее он вернётся обратно

## × Полностью исключать углеводы

## × Устраивать разгрузочные дни и ГОЛОДОВКИ.

Организм – самоочищающаяся система. Ему не нужны детоксы

## × Ежедневные нагрузки

Организму нужны дни отдыха, чтобы восстановить физические силы и ЦНС

# НАБОР МАССЫ



Есут = СПК плюс 15 и 25%

**НАБОР МАССЫ ВОЗМОЖЕН ТОЛЬКО С РЕГУЛЯРНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ!**

**Если наша женщина хочет набрать массу, то ей необходимо:**

- $\text{Есут} = 1925,5 + 1925,5 * 0,15 = 2214$  ккал;
- $\text{Есут} = 1925,5 + 1925,5 * 0,25 = 2400$  ккал.

# ПОСТУЛАТЫ НАБОРА МАССЫ

- Набор возможен только на **профиците** ккал
- Профицит должен подбираться **индивидуально**
- Мышцы **не растут по кг в неделю**
- Вместе с мышцами **будет увеличиваться жировая прослойка**
- Количество набранного жира зависит от выбранного **профицита, качества питания и от генетики**
- Стимул для роста мышц – **тренировки**
- На наборе необходимо **большое количество углеводов**
- **Нельзя чувствовать голод. Питаться необходимо каждые 2-4 часа**
- **Высыпаться обязательно**
- **Нельзя часто тренироваться! Мышцы растут во время ОТДЫХА после нагрузок!**

# МАКРОНУТРИЕНТЫ

Макронутриенты – биохимические «единицы» питания (белки, жиры и углеводы).

## Распределение БЖУ

- 1) Пропорция: 20/30/50
- 2) По граммам на килограмм веса тела

**Белки: 1,4 – 2 гр на кг веса тела**

2 гр только при ПОВЫШЕННЫХ физических нагрузках

**Жиры: 1 – 2 гр на кг веса тела**

При проблемах с гормонами и низким % жира брать 1,5-2 гр.

**Углеводы: 3 – 6 гр**  
(оставшиеся от калорийности)

# МАКРОНУТРИЕНТЫ

## БЕЛКИ

В одном грамме белка 4 ккал, поэтому:

$B = 0,2 * E_{сут}/4$  или же 1,5-2 гр на кг веса тела.

## ЖИРЫ

В одном грамме жира 9 ккал, поэтому:

$Ж = 0,3 * E_{сут}/9$  или 1,2-2 гр на кг веса тела

## УГЛЕВОДЫ

В одном грамме углеводов 4 ккал, поэтому:

$У = 0,5 * E_{сут}/4$  или оставшиеся от калорийности ~3-6 гр на кг веса

# БЕЛКОВАЯ ПИЩА

- **Белки** — самая важная часть питания человека, поскольку в его организме не могут синтезироваться все незаменимые аминокислоты и часть должна поступать с белковой пищей.

**Больше 2 гр на кг веса белка БЕСПОЛЕЗНО**

1. **Мясо** — любое нежирное. Мясо птицы предпочтительнее тем, что практически не содержит жира и легко усваивается.
2. **Рыба и другие морепродукты**. Рыбу можно потреблять тоже любую, в том числе и жирную не реже 2-3 раз в неделю.
3. **Молочные продукты**. Отдавайте предпочтение продуктам **1 - 5% жирности**. Наибольшую популярность имеют творог, сыр, кефир, молоко, йогурты и др.
4. **Яйца**. В день можно без опаски съесть по **2-4 яйца** вместе с желтками.
5. **Бобовые**. Фасоль, бобы, горох, маш, чечевица являются самыми главными растительными источниками белка, хотя его ценность ниже, чем у других продуктов. Чечевица и нут дополнительно содержат значительное количество ВСАА.



# УГЛЕВОДНАЯ ПИЩА

## УГЛЕВОДЫ - ОСНОВА РАЦИОНА

Не нужно поглощать тоннами белок, сокращая углеводы. Ни чистой массы, ни быстрого похудения не будет.

Больше сложных углеводов = больше энергии = выше продуктивность на тренировках.

- **Крупы**. Каши содержат медленно усваиваемые углеводы, белок, а также микроэлементы и витамины. Наиболее полезные каши: гречневая, ячменная (перловая), овсяная.

## КРУПЫ И БОБОВЫЕ ЛУЧШЕ ЗАМАЧИВАТЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ

- **Макароны** из твердых сортов пшеницы/цельнозерновые.
- **Хлеб/хлебцы**. Выбирайте с наиболее «чистым» составом. В идеале в хлебцах должна быть только крупа или цельнозерновая мука и соль/приправы.

**Необходимо сочетать углеводную пищу с белковой**

# ЖИРЫ

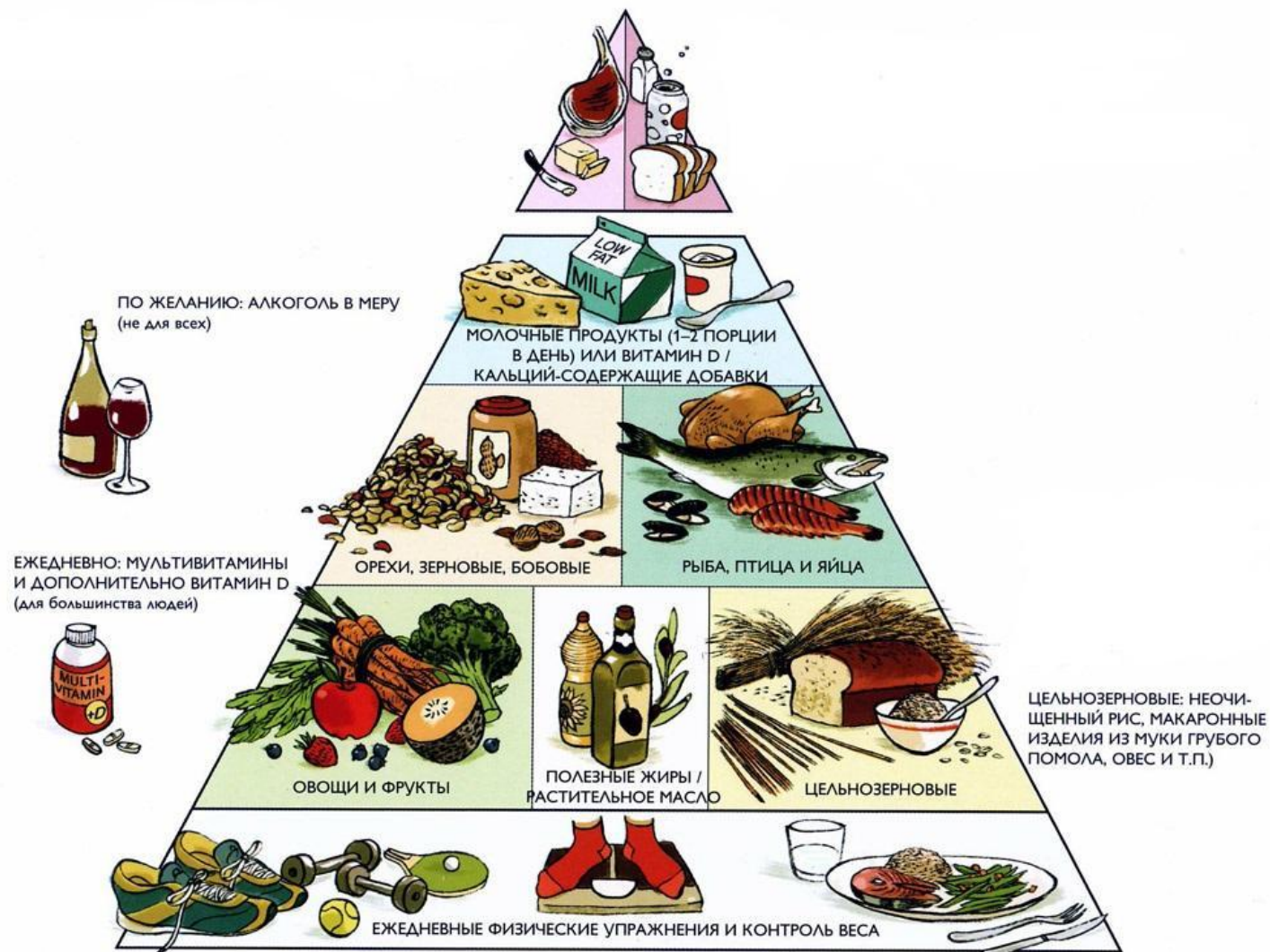
**Лучшее соотношение: растительных жиров 70%,  
животных 30%.**

- Жиры нам необходимы даже для того, чтобы жечь собственный жир.
- Женский организм намного легче берет энергию из жиров.

**НЕ ОПУСКАЙТЕ НИКОГДА ЖИРЫ НИЖЕ 1 ГР НА КГ ВЕСА ТЕЛА**

- **Источники растительных жиров:** льняное, оливковое, тыквенное, кунжутное, горчичное и др. масла, орехи, авокадо, семена льна, чиа, подсолнечника и т.д.  
**Орехи промывать ОБЯЗАТЕЛЬНО! Лучше замачивать в воде на пару часов**
- **Источники животных жиров:** сливочное масло, сыр, сало, жиры молочных продуктов (творога, кефира, йогурта, молока), жирное мясо.

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОШИБКИ В ПОДСЧЁТАХ

КРУПЫ

ВЗВЕШИВАЕМ

В СУХОМ ВИДЕ

# ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- ✓ **Натощак пьем ТОЛЬКО воду. Не масло, не сок, не кофе, не кислоту лимонную. А стакан чистой воды!**
- ✓ Приоритетные способы термообработки продуктов: жарка на тефлоне без масла, гриль, варка, тушение, приготовление на пару.  
Масло лучше добавлять в уже готовое блюдо
- ✓ Завтракать необходимо в течение 1 – 1,5 ч после.
- ✓ Питаться каждые 2,5 – 5 часов, зависит от вашего графика
- ✓ НЕ должно быть сильного чувство голода
- ✓ Последний прием пищи за 1,5 - 4 часа до сна!  
НЕ РАНЬШЕ! Твердая и тяжелая пища за 2-4 часа, легкая - за 1 - 1,5 часа до сна (йогурт, творог, яичные белки с овощами)

# МИФЫ ПИТАНИЯ

- × НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ЕДУ
- × НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА НОЧЬ
- × НЕЛЬЗЯ ФРУКТЫ, СЛАДКОЕ И МЁД ПОСЛЕ ЧАСА X
- × НЕЛЬЗЯ УГЛЕВОДЫ ВЕЧЕРОМ

# РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ

- ✓ Запивать еду **МОЖНО** обычной водой/чаем/кофе! **НО В МЕРУ** (не пить больше 1 литра)
- ✓ Обмен веществ (ОВ) ночью **снижается незначительно**
- ✓ Вечером глюкоза **НЕ** идёт в жир
- ✓ После тренировки **нужны углеводы** даже на похудении

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖЕН ТОЛЬКО СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ  
ПОКАЗАТЕЛЬ КБЖУ**

**Но и только сладким и фаст-фудом питаться не получится**

# ВОДА И КЛЕТЧАТКА

- ✓ Необходимо всегда выпивать стакан воды после пробуждения
- ✓ Необходимо соблюдать водный режим (пить чистой воды не менее 1,5 литра. Норма 30 – 35 мл на кг веса тела)
- ✓ Клетчатка – овощи (помидоры, огурцы, морковь, перец, капуста и т.д.), зелень (петрушка, укроп, салат и т.д.)
- ✓ Фрукты и ягоды содержат как быстрые углеводы (сахара), так и клетчатку.
- ✓ Фрукты – отличный источник углеводов и витаминов, только их обязательно нужно учитывать в рационе!

**Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам**



# ПИТАНИЕ ДО/ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

- Нужно обязательно есть за **1 - 2 часа до тренировки**, так как необходимо обеспечить организм энергией и строительным материалом!
- До тренировки **сложные углеводы + белок** (например: овсянка с яйцом, рис с курицей, гречка с рыбой и т.д).
- После тренировки необходимо **восполнить затраченные ресурсы**.

**ЕСТЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

**НЕ НУЖНО ВЫЖИДАТЬ НИКАКОЕ ВРЕМЯ!**

Если чувствуете голод, то сразу после тренировки можно скушать фрукт/протеин/яичные белки. **Через час должен быть полноценный прием пищи (углеводы + белок + немного жиров)**

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА 1350 ККАЛ

КБЖУ: 1357/93/52/131

## Завтрак:

- Ржаной или цельнозерновой хлеб (100 гр)
- Помидор
- Сыр (30 гр)



## Второй завтрак:

Мороженное или любой покупной десерт до 300 ккал (см. на пачке)



## Обед:

- Льняное масло (1 ч.л)
- Треска/хек (100 гр)
- Овощи зеленые



## Перекус:

Овсяноблины: 1 яйцо + 2 белка +  
Овсяные хлопья/мука (50 гр) +  
подсластитель

**Можно использовать в качестве соусов томатную пасту, горчицу, кетчуп с хорошим составом! Но следует помнить, что они тоже содержат калории**



## Ужин:

- Грудка куриная отварная/гриль (110 гр)
- Овощи некрахмалистые (200 гр)

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА 1600 ККАЛ

КБЖУ: 1603/102/60/168

## Завтрак:

- Пшено (60 грамм)
- Тыква печеная (150 гр)
- Орехи/паста (30 гр)



## Второй завтрак:

- Овсяноблины:  
1 яйцо + 2 белка +  
овсяные хлопья (50 гр)
- Банан (50 гр)
- Молоко (30 гр)

## Обед:

- Творог 5% (200 гр)
- Ряженка/йогурт натура (200 гр)
- Ягоды (100 гр)



## Ужин:

- Рыба жирная (150 гр)
- Овощи



# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА 1900 ККАЛ

КБЖУ: 1900/118/63/224

## Завтрак: ленивая овсянка

- Овсянка (60 грамм)
- Молоко/йогурт/ряженка 2,5% (200мл)
- Ягоды (100 гр)
- Мёд/сахар/сахзам (1 ч.л)



## Перекус:

- Молоко 3,2% (250 мл)
- Шоколад/орехи (30/20 гр)

## Обед: куриные котлеты с гречкой и салат:

- Куриное филе (200 гр)
- Яичный белок (2 шт)
- Мука (1 ст.л = 12 гр)
- Гречневая крупа (60 гр)
- Помидор
- Огурец
- Перец красный
- Бальзамический (1 ч.л.)



## Ужин: говядина тушеная с рисом

- Рис отварной (150 гр)
- Постная говядина тушеная (150 гр)
- Томатная паста (15 гр)
- Лук (30гр)

