

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - БАЛАНС

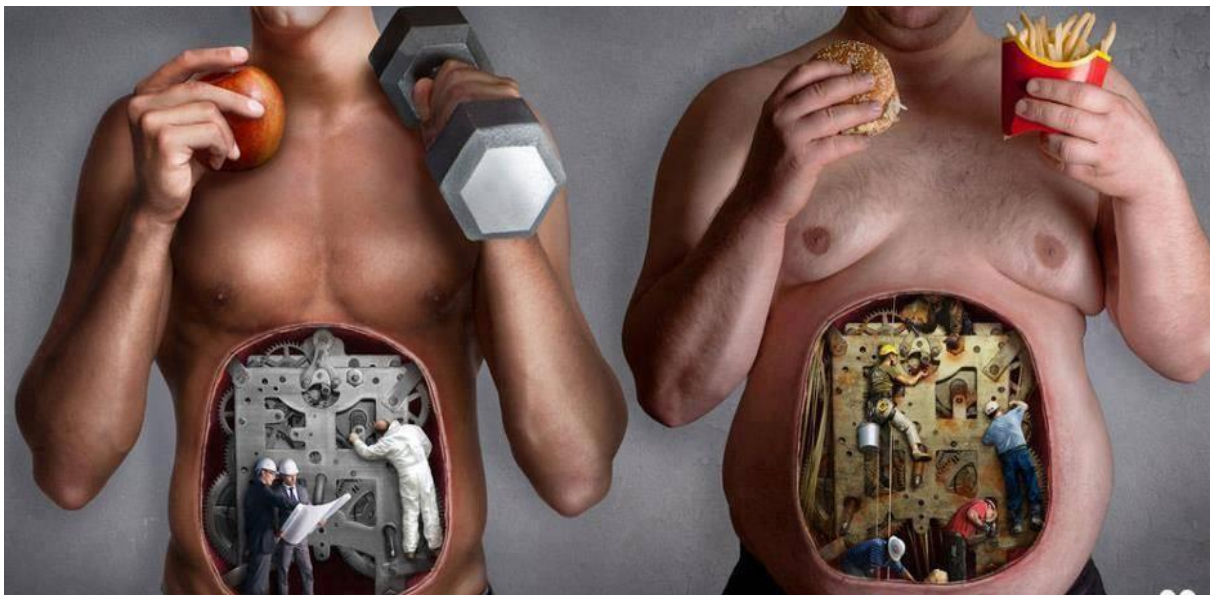
Питание – 80% успеха

- 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.

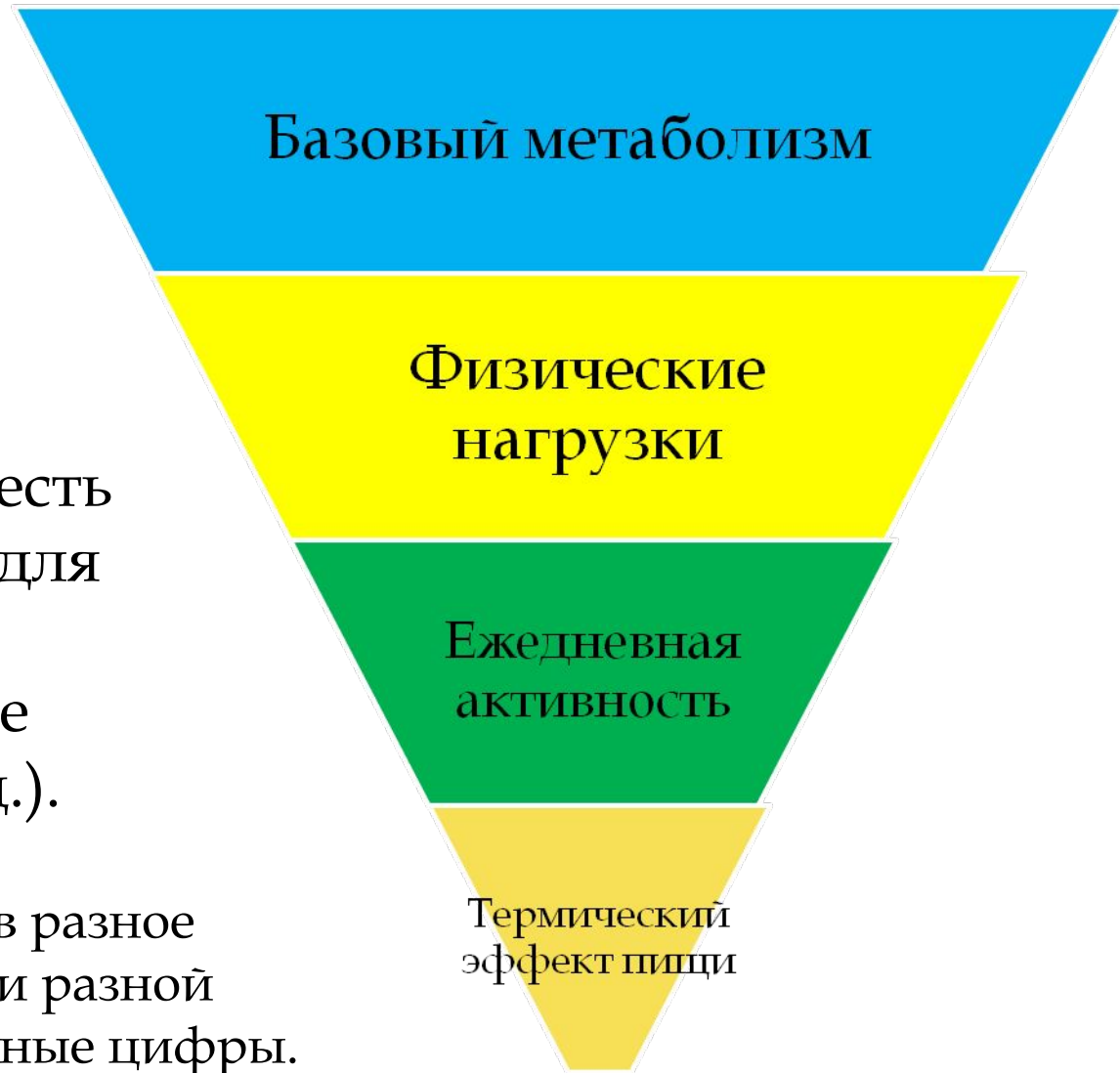
ЭТО НЕ «ПП»! ЗДЕСЬ НЕТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОДУКТОВ



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:

Есут = СПК *минус* 10% - 20%

Для набора:

Есут = СПК *плюс* 15 - 25%

Если наша женщина хочет похудеть, то ей необходимо:

- Есут = $1925,5 - 1925,5 * 0,1 = 1732$ ккал;
- 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



Тренировки



Профицит
калорий



Отдых

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:

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

ЖИРЫ

В одном грамме жира 9 ккал, поэтому:

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

УГЛЕВОДЫ

В одном грамме углеводов 4 ккал, поэтому:

$У = 0,5 * E_{\text{сут}}/4$ 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 съедать **по 2-4 яйца** вместе с желтками.
5. **Бобовые**. Фасоль, бобы, горох, маш, чечевица являются 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.

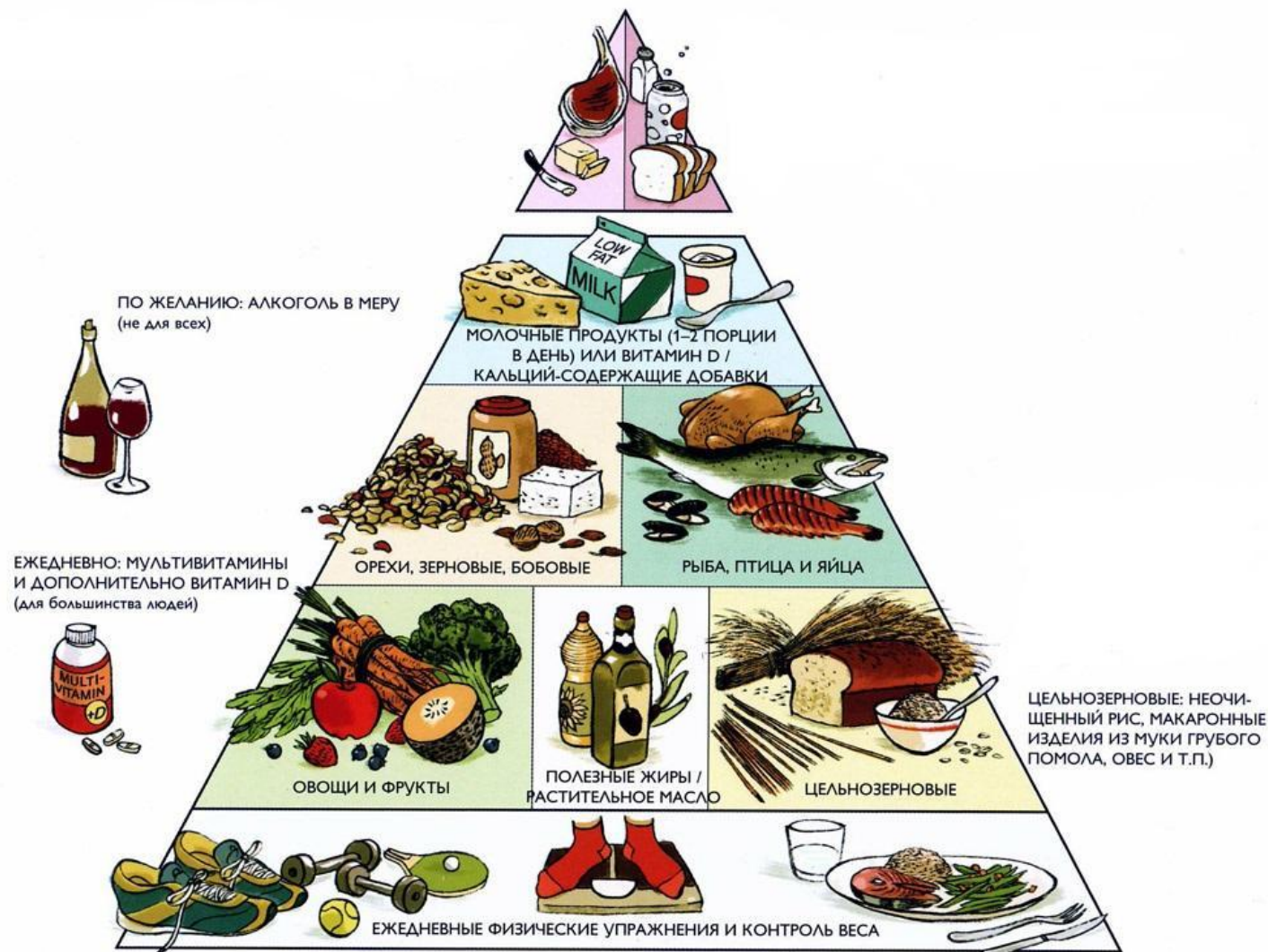
НЕ ОПУСКАЙТЕ НИКОГДА ЖИРЫ НИЖЕ 1 ГР НА КГ ВЕСА ТЕЛА

- **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)



Обед:

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



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



Второй завтрак:

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



Перекус:

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

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 натур (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)