

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ПИТАНИЕ

50%
Овощи и фрукты должны составлять 50% рациона

Простые углеводы (сладости) не должны превышать 10% рациона

5
Питание должно быть дробным, 4-5 раз в день

Следует избегать употребления алкоголя, поскольку он возбуждает аппетит

2
В день необходимо выпивать 1,5 - 2 литра жидкости

Источники животного белка (мясо и молочные продукты) не должны превышать 15% от рациона

10%
Обязательный завтрак снижает чувство голода на целый день и общую калорийность рациона на 10%

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна

Лучше отказаться от красного мяса и заменить его на рыбу. В ней меньше холестерина

Питание должно быть в среднем на 500 ккал меньше суточной потребности. При этом можно достичь снижение веса на 0,5 - 1 кг в неделю

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ведите дневник питания, так вам будет легче контролировать калорийность рациона

Недосыпание приводит к повышению аппетита и перееданию. Продолжительность сна должна составлять не менее 7,5 - 8 часов

Найдите себе увлечение, чтобы больше бывать на свежем воздухе и меньше проводить время за компьютером или перед телевизором

Взвешивайтесь не чаще 1 раза в неделю, так результат будет заметнее

Ходите в магазин на сытый желудок, так вы купите меньше продуктов, особенно вредных для фигуры

Ставьте реалистичные цели, например, потерять 3 кг за месяц. Завышенные ожидания могут привести к разочарованию

Найдите союзников среди друзей, родни или сослуживцев. Вместе худеть легче и меньше вероятность, что вы сорветесь

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Продолжительность физических нагрузок должна быть не менее 30 - 40 минут

Сжигание жира начинается через 10 - 15 минут после начала упражнений

Для сжигания жира нужны нагрузки низкой и средней интенсивности (быстрая ходьба, легкий бег)

Для повышения эффективности прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до занятий

После тренировки прием пищи должен быть не ранее, чем через 1 - 1,5 часа

Физические нагрузки должны быть регулярными, не реже 3 - 4 раз в неделю

Для усиления сжигания жира рекомендуется использовать L-карнитин

На начальном этапе лучше обратиться к фитнес-тренеру, он поможет подобрать упражнения

Все средства для похудения применяются только в сочетании с диетой и физической активностью

Препараты следует принимать регулярно согласно инструкции не менее 3 месяцев

Более длительный прием обеспечивает сохранение результата, даже если вы больше не худеете

Препараты, содержащие орлистат, блокируют всасывание 30% жиров, поступающих с пищей

Препараты, содержащие сибутрамин, продлевают чувство насыщения, есть хочется меньше

Перед применением всегда читайте инструкцию, отсутствие эффекта может быть связано с неправильным приемом

Лучше всегда консультироваться с врачом, он подберет средство, подходящее именно вам

Различайте БАД и лекарства. БАД не имеют доказанной эффективности, поскольку не проходят клинических исследований

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ НА 1200 ККАЛ

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК Оладьи 3 шт Сметана 10% жирности 2 столовые ложки Джем 1 столовая ложка Чай черный 1 чашка 322 ККАЛ	ЗАВТРАК Каша манная молочная половина тарелки (100 г) Хлеб зерновой 1 кусок Колбаса докторская 1 ломтик Какао с молоком 150 мл 324 ККАЛ	ЗАВТРАК Каша пшённая рассыпчатая половина тарелки (100 г) Масло сливочное 1 ч. лож. Кофе черный с сахаром 200 мл 198 ККАЛ	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная половина тарелки (100 г) Ветчина 1 ломтик Хлеб зерновой 1 ломтик Чай черный с сахаром 200 мл 262 ККАЛ	ЗАВТРАК Яичница из 2 яиц Хлеб зерновой 1 ломтик Чай черный с сахаром 200 мл 370 ККАЛ	ЗАВТРАК Блины 2 шт Варенье из персиков 2 столовые ложки Кофе черный с сахаром 200 мл 316 ККАЛ	ЗАВТРАК Творог обезжиренный 200 г Молоко сгущенное с сахаром 8% жирности 2 столовые ложки Кофе черный с сахаром 200 мл 284 ККАЛ
ЛАНЧ Апельсин 1 шт 48 ККАЛ	ЛАНЧ Груша большого размера 1 шт 50 ККАЛ	ЛАНЧ Киви 2 шт 41 ККАЛ	ЛАНЧ Простокваша 2% жирности 200 мл 116 ККАЛ	ЛАНЧ Кефир 1,5% жирности 200 мл 106 ККАЛ	ЛАНЧ Яблоки среднего размера 2 шт 74 ККАЛ	ЛАНЧ Йогурт фруктовый 1,5% жирности 1 стаканчик 87 ККАЛ
ОБЕД Солянка 1 неглубокая тарелка Биточки паровые 1 шт. Свекла 1 шт. крупного размера Огурец 1 шт Сельдерей 50 г Фруктовый сок 200 мл 458 ККАЛ	ОБЕД Рассольник 1 неглубокая тарелка Бефстроганов 70 г Рис отварной 100 г Огурец 1 шт Компот из яблок 200 мл 534 ККАЛ	ОБЕД Куриный бульон 1 неглубокая тарелка Сарделька говяжья 1 шт Капуста белокочанная тушеная 150 г Огурец 1 шт Компот из сухофруктов 200 мл 458 ККАЛ	ОБЕД Суп вермишелевый 1 неглубокая тарелка Куриная котлета паровая 1 шт Картофель отварной 100 г Перец сладкий 1/2 шт Компот из брусники 200 мл 452 ККАЛ	ОБЕД Говядина тушеная 100 г Капуста цветная отварная 150 г Огурец 1 шт Хлеб черный 1 ломтик Компот из яблок 200 мл 326 ККАЛ	ОБЕД Горбуша в собственном соку 100 г Картофельное пюре на воде 100 г Хлеб ржаной 1 кусок Сок томатный 200 мл 371 ККАЛ	ОБЕД Суп овощной 1 неглубокая тарелка Куриная грудка отварная 100 г Зеленый горошек консервированный 4 столовые ложки Хлеб ржаной 1 кусок 347 ККАЛ
ПОЛДНИК Молоко 1,5% жирности 200 мл Баранки простые 3 шт 183 ККАЛ	ПОЛДНИК Йогурт фруктовый 1,5% жирности 1 стаканчик 87 ККАЛ	ПОЛДНИК Кефир 1,5% жирности 200 мл Баранки простые 3 шт 166 ККАЛ	ПОЛДНИК Мандарины 3 шт 48 ККАЛ	ПОЛДНИК Персики среднего размера 2 шт 51 ККАЛ	ПОЛДНИК Морковь среднего размера 3 шт Сахарный песок 1 чайная ложка 87 ККАЛ	ПОЛДНИК Мандарины 4 шт 64 ККАЛ
УЖИН Куриная грудка отварная 100 г Цветная капуста отварная 100 г Огурец 1 шт Томат 1 шт Чай зеленый 204 ККАЛ	УЖИН Винегрет 100 г Хлеб черный 1 кусок Томат 1 шт Чай зеленый 216 ККАЛ	УЖИН Картофельное пюре 100 г Капуста квашеная 80 г Сельдь атлантическая соленая 1 ломтик Томат 1 шт Чай зеленый 312 ККАЛ	УЖИН Горбуша в собственном соку (консервы) 100 г Капуста тушеная 100 г Томат 1 шт Огурец 1 шт Чай зеленый 304 ККАЛ	УЖИН Окунь морской отварной 100 г Зеленый горошек консервированный 3 столовые ложки Огурец 1 шт Оливки 6 - 7 шт Хлеб зерновой 1 ломтик Сок томатный 200 мл 256 ККАЛ	УЖИН Сосиска молочная 1 шт Кабачки тушеные 150 г Хлеб ржаной 1 ломтик Огурец 1 шт Чай чарный с сахаром 200 мл 413 ККАЛ	УЖИН Макароны отварные 200 г Сыр российский 1 ломтик Сок томатный 200 мл Груша среднего размера 1 шт 428 ККАЛ
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1215 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1211 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1175 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1182 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1212 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1231 ККАЛ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1210 ККАЛ

ЛИСТАТА БЛОКИРУЕТ ВСАСЫВАНИЕ 30%, ПОСТУПАЮЩИХ С ПИЩЕЙ, СНИЖАЕТ КАЛОРИЙНОСТЬ НА 200 - 300 ККАЛ В СУТКИ