

Неделя подсчёта калорий

10 - 16 апреля



Пища – единственный усвояемый источник энергии, необходимой человеку для:

- поддержания структурной целостности организма
- обеспечения функционирования жизненно важных органов (головного мозга, сердца, почек и др.)
- выполнения физической и умственной работы (включая обучение, труд)



Нерациональное питание.



- слишком частый или слишком редкий прием пищи;
- избыток жиров и углеводов в пище;
- привычка перекусывать на ходу;
- еда на ночь;
- переедание.



Правильное питание— основа здорового образа.

Пирамида питания





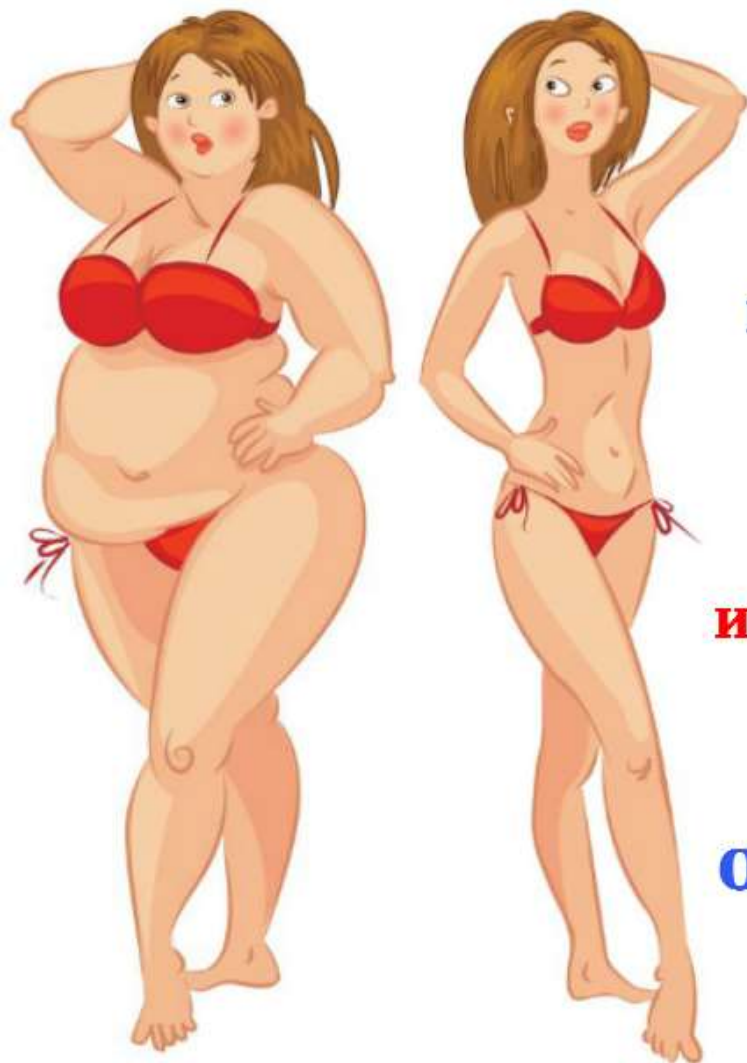
Зачем считать калории?

Количество потреблённых калорий даёт запас энергии организму, но если он остаётся не потраченным, то откладывается в виде жировых клеток. Сбалансированное питание позволяет регулировать соотношение прихода и расхода калорий и контролировать собственный вес. Расчёт калорийности блюд и продуктов обычно требуется для поддержания спортивной формы, в процессе похудения или набора веса. Расчёт калорий в продуктах, доверенный компьютеру, позволяет избежать ошибок и экономит время.

Энергетическая ценность пищи.

- Энергетическая ценность пищи (калорийность) – это количество скрытой энергии, заключенной в пище.
- 1г белка = 4 ккал
- 1г жира = 9 ккал
- 1г углеводов = 4 ккал
- Энергетическая ценность всего суточного рациона равна сумме энергетической ценности отдельных продуктов, входящих в состав блюд.

Худеть или не худеть?



**Идеален для человека тот вес,
при котором он чувствует себя
хорошо и здорово!**

**Не важно, как Вы выглядите
и есть ли у Вас лишние складочки!**

**Важно только
ощущать себя здоровым!**

Принципы снижения веса

- Снижение калорийности рациона
- Ограничение «плохих» углеводов и животных жиров
- Повышение доли белка в питании
- Повышение содержания клетчатки
- Дробное регулярное питание
- Питьевой режим
- Ограничение соли
- Адекватная физическая нагрузка
- Изменение привычек питания
- Психологическая поддержка





1 - ЭТАП АТАКА

Короткий этап, с немедленными результатами

- ✓ От 2 до 7 дней
- ✓ Минус 1,5- 5 кг в зависимости от начального веса

72
белковых
продукта

Запрещаются:
Свинина
Баранина
Сахар
Кетчуп
Мед
Масло



БЕЛКИ
+
ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ
1,5 ст.л.
+
ВОДА
+
ФИЗ. НАГРУЗКИ
20 мин



2 – ЭТАП ЧЕРЕДОВАНИЕ

Достижение Правильного веса

- ✓ 7 дней на каждый лишний килограмм
- ✓ Минус 1 кг в неделю

72
белковых
продукта

28
овощей

Чередование
Чистые белки (ЧБ)
Белково-овощные
дни (БО)



БЕЛКИ + ОВОЩИ
+
ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ
2 ст.л.
+
ВОДА
+
ФИЗ. НАГРУЗКИ
30 мин



3 – ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Закрепление веса

- ✓ 10 дней на каждый лишний килограмм
- ✓ Возвращение к разнообразному питанию
 - ✓ Каждый четверг: Чистые Белки
 - ✓ 2 Праздничные трапезы в неделю

72
белковых
продукта

28
овощей

Фрукты
Хлеб
Сыр



БЕЛКИ + ОВОЩИ
+ ФРУКТЫ + ХЛЕБ + СЫР
+
ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ
2,5 ст.л.
+
ВОДА
+
ФИЗ. НАГРУЗКИ
25 мин



4 – ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИЯ

Сохранение веса НА ВСЮ ЖИЗНЬ

- ✓ В течение всей жизни
- ✓ Правильное питание



3 ПРОСТЫХ ПРИНЦИПА

Белковый
четверг

Отказ от лифта
20 мин пешком

3 ст. л.
овсяных отрубей

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕС
Vseozozh

**Спасибо за
внимание**



**Успехов в достижении
поставленных целей!**