



Дневник моей стройности

наблюдения  рецепты 
результаты

УДК 641/642
ББК 36.997
Д 54

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Alena Hovorkova, barragan, Danussa, double A, dreamsys, Helga Pataki, irur,
LeonART, LittleRambo, mcherevan, MeikIS, MIRJANA BANJAC,
Pavel K, Tashsat, tets / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Оформление и макет
Елены Ененко



Д 54 **Дневник** моей стройности. Наблюдения. Рецепты. Результаты. – М. : Эксмо, 2013. – 128 с. : ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-62942-8 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-62943-5 (оф. 2)

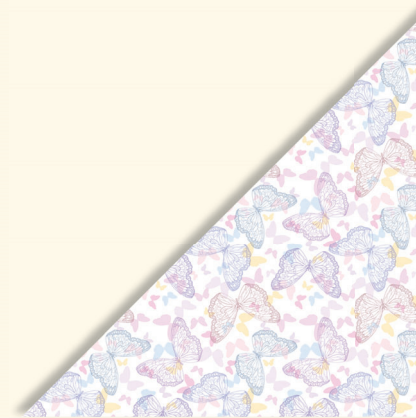
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Моя цель





Напишите здесь то, что Вы хотите
сделать со своей фигурой,
и к какому дню –
например, через год –
и поставьте подпись





наблюдения



рецепты



результаты



5 шагов стройности

1 шаг. Мои наблюдения

Что ем.

Какие физические нагрузки.

Как сплю.

Часто ли бываю на свежем воздухе.

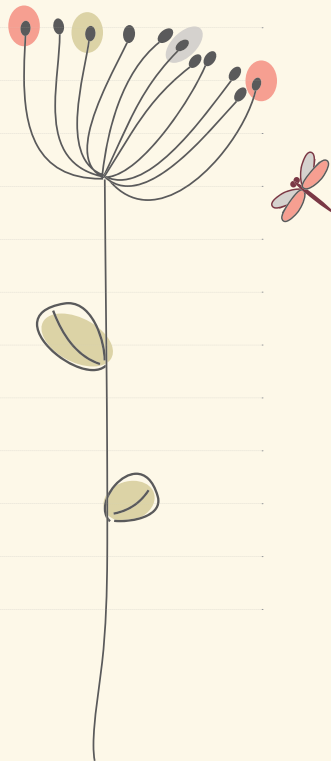
Перекусываю ли.

2 шаг. Какой вес хочу иметь

3 шаг. Калории

4 шаг. Режим

5 шаг. Сбалансированность





наблюдения



рецепты



результаты



Для чего вообще нужна стройная фигура?

Для здоровья

Лишний вес увеличивает риск развития сахарного диабета, патологий сердечно-сосудистой системы, системы органов дыхания, нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

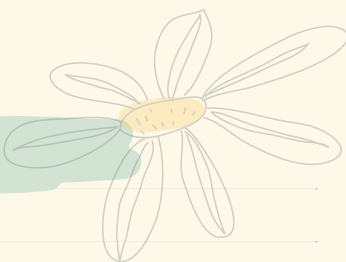
Для хорошей самооценки

Я себе нравлюсь – у меня хорошее настроение – мне спокойно и весело – у меня много сил и энергии – я все могу сделать и преодолеть!





Основные правила приема пищи:



1. Ограничений на любую еду нет.

Но всякого хорошенького – понемножку.

2. Питание частое – 5-6 раз в день.

Ранний завтрак. Lunch. Обед. Полдник. Ужин.

Кефир или молоко на ночь.

3. Еда должна быть разнообразной.

*Разные виды мяса, рыбы, птицы, овощей, фруктов, зелени,
круп, пасты, бобовых, выпечки, десертов, напитков.*

4. Не порции снижайте, но количество калорий.

Не количество пищи, но ее качество!

5. Без перекусов!

*Бараночки, сухарики, пряники и тому подобное только
с чаем или кофе, в полдник или завтрак.*



Дополнительные правила:

- ✓ *Регулярные физические нагрузки*
- ✓ *Прогулки на свежем воздухе*
- ✓ *Хороший сон*
- ✓ *Правильный режим дня*
- ✓ *Отсутствие унетенного состояния*





наблюдения



рецепты



результаты



Главное правило ведения дневника

Наблюдение и правдивые выводы

Цель

Стремление к нормальному весу

Формула, по которой можно вычислить свой нормальный вес

ИМТ (индекс массы тела) =
Вес (кг) : Рост² (в квадрате) (м)

Нормальному весу (лично для Вас)
соответствуют показатели ИМТ
в пределах от 18,5 до 24,99 единицы.

Идеальному весу – в пределах от 22 до 23 единиц.
Избыточному весу – от 25 до 29,99 единицы.





Какие продукты и сколько лучше всего употреблять

Выбирать лучше:

в пользу снижения потребления легкоусвояемых углеводов —
сахара, сдобы, шоколада - кроме горького, сладкой газировки

и увеличения потребления клетчатки —
овощей, фруктов, злаков

- * Крупы, бобовые, макаронные изделия позволять себе в небольших количествах.
- * Овсянку, гречку, пшенку, перловку, рис предпочитать манке.
- * Овощи употреблять в меру.
- * Картофель, свеклу, морковь употреблять не более 200 г в день.
- * Капусту, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры и зелень - без ограничений, исходя из личного опыта переносимости.
- * Фрукты и ягоды лучше есть кислых и кисло-сладких сортов (зеленые яблоки, апельсины, лимоны, клюкву, красную смородину) и до 300 г в день.
- * Бананы, виноград, персики - не чаще 2 раз в неделю.



Количество белков хорошо увеличить, как животного, так и растительного происхождения

Мясо, птицу лучше нежирные - до 100 г в день.

Рыбу - в отварном и заливном виде - до 150 г в день.

Яйца - не более 2 штук в день в любом виде.

Первые блюда лучше варить на овощном бульоне.

Мясной и рыбный бульон можно употреблять - 2 раза в неделю.

Кефир, простоквашу, естественный йогурт - 1-2 стакана в день.

Сыр, сметану, молоко, сливки - реже и понемногу.

Творог - каждый день до 200 г в день в любом виде (без сахара).





Количество жиров хорошо уменьшить.

Их количество должно быть равно количеству белков.

*Пусть пища будет богата витаминами,
микро- и макроэлементами.*

Напитки лучше выбирать несладкие. Чай зеленый,
кофе некрепкий, соки томатный и из фруктов и ягод
кислых и кисло-сладких сортов.

*Выше перечислены общие правила.
Но ваш организм — индивидуален, и важно,
чтобы прежде всего вы слушали сами себя.*



наблюдения

рецепты

результаты



-1-
неделя



Наблюдения

Рецепт



-1-
неделя



результаты

[illegible]



Реценз



-2-
неделя



результаты

[illegible]