

Александр Невзоров  
(тренер тела)

# *Разумное питание*

Рекомендации по правильному употреблению пищи



Александр Невзоров

**Разумное питание.  
Рекомендации по правильному  
употреблению пицци**

«Издательские решения»

**Невзоров А. В.**

Разумное питание. Рекомендации по правильному употреблению пищи / А. В. Невзоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858402-2

Краткое пособие по правильному питанию. В книге подробно описан порядок употребления тех или иных продуктов. Все продукты разделены на категории: белки, жиры и углеводы.

ISBN 978-5-44-858402-2

© Невзоров А. В.  
© Издательские решения

# Разумное питание Рекомендации по правильному употреблению пищи

**Александр Валерьевич Невзоров**

© Александр Валерьевич Невзоров, 2017

ISBN 978-5-4485-8402-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Питание и восстановление.

Разумное питание и адекватная физическая активность, залог здоровья и долголетия. Этот раздел представляет ряд советов, позволяющих удерживать приемлемый уровень жира в теле и в то же время существенно не ограничивать себя в разнообразии употребления продуктов.



Взгляд на питание.

Беспорядочное питание никогда не позволит поменять свой внешний вид в лучшую сторону, зато с большой долей вероятности, добавит вам жира в тех местах, где этого больше всего не хотелось бы. Укоренив в себе вредную привычку, есть неприемлемые сочетания продуктов, не учитывая то, когда и в какой последовательности необходимо есть тот или иной продукт, мы приучаем свой организм к этому. Неправильное питание вырабатывает сильную психологическую зависимость, которая прорастает в нас огромными корнями, медленно и неизменно ухудшая внешний вид. Это держит нас мертвой хваткой, передаваясь из поколения в поколение. Помните указание наших родителей: «конфетку не получишь пока не съешь суп или второе блюдо». Вроде все логично, второе блюдо «ну например: греча с курицей», более полезная пища и она должна стоять на первом месте. Но (!), Куриное мясо будет перевариваться в желудке определенное время, три-четыре часа, и этому процессу не надо мешать. Употребляя продукты, содержащие «сахар и относящиеся к категории «простых» углеводов, после «тяжелой» пищи мы нарушаем логичный порядок питания. Конфета, ну например, карамель, является «простым» углеводом. Содержит в себе саха-

розу и фруктозу. Время, которое потребуется желудку, что бы ее переварить равняется 10—15 минутам. Поэтому логично, как это не покажется странным, конфету съесть раньше, чем мясо. Более легкий продукт быстро усвоится, освободив желудок, для более тяжелой пищи. В свою очередь, съев «тяжелую» пищу, необходимо воздержаться от питания на 3—4 часа, дав своему организму достаточное время на ее усвоение. Кто-то может возразить, сказав: «но конфета ведь перебьет аппетит!». Совершенно верно, простые углеводы умерят ваш дальнейший аппетит. Поэтому в рассматриваемом случае, если очень захотелось съесть конфетку, при последующем употреблении любого второго блюда можно уменьшить количество углеводистой части блюда, которой, в нашем примере, является греча, а то и вовсе отказаться от нее, съев только курицу с салатом из свежих овощей. Как вы заметили, греча так же, является источником углеводов. Но, в данном случае этот продукт попадает в категорию так называемых «сложных» или «медленных» углеводов. Такие продукты постепенно снабжают организм энергией, не вызывая сильного подъема уровня сахара в крови и следовательно не способствуют отложению жировых запасов.

Этот раздел содержит информацию, классифицирующую продукты питания по определенным группам, так что вы легко будете понимать, какие продукты к какой группе относятся и как правильно их употреблять. Вернемся к нашему примеру. В итоге вы полакомились конфетой и съели необходимую для организма белковую пищу, сделав все в свое время. Фрукты, конфеты, шоколад, сладкий чай, печенье и т.п., все что содержит простые углеводы, съеденные непосредственно после белковой пищи, запускают определенные процессы, вызывающие, помимо всего прочего, чрезмерные выбросы инсулина. А инсулин очень легко превращает углеводы в жировые запасы. Эти гормональные реакции, протекающие из года в год, наряду с недостаточной двигательной активностью, постепенно изменяют основной обмен организма, неизбежно увеличивая процент жира. И, даже если в юности, это не как не сказывалось на вашем внешнем виде, то когда активный процесс роста организма закончится, а это примерно рубеж 19 – 24 года, этот образ питания начинает показывать свои негативные результаты, а после 30 лет, это становится особенно заметно.

Используя советы по питанию, на ряду с тренировками по этой и последующим программам, вы забудете, что такое лишний вес и дряблость мышц. Этот материал поможет вам измениться в лучшую сторону. Результат обязательно придет, если, начав не прекращать занятия, придерживаясь правильного питания и постоянно использовать и разумно повышать свою физическую активность. Грамотные тренировки и рациональное питание, залог построения красивого тела, без мифических «жирожигателей» и прочих чудо продуктов, обильно рекламирующихся в различных средствах массовой информации и обещающих быстрый псевдо результат.

Итак продолжим. Укоренившийся в течение жизни беспорядок в питании, заставляет организм включать защитные функции. Он настраивает свои пищевые и гормональные реакции на хаотичное поступление пищи в свой желудок. Вырабатывается пищевая зависимость, есть неправильно. Такая зависимость не менее, а может даже более, сильна, чем алкогольная или табачная. К сожалению это отражается на нашем внешнем виде. Организм человека, имеет важную функцию заранее защищать себя от негативных внешних факторов. Например, когда нас хотят ударить, мы инстинктивно выставляем руку, чтобы защититься от удара или отводим тело или голову в сторону и делаем это заранее, чтобы избежать негативных последствий. Беспорядочное сочетание пищевых продуктов, которое поступает в наш организм, заставляет его принимать дополнительные меры по усвоению, распределению и обезвреживанию содержимого. И это тоже является негативным внешним фактором, от которого организм приспособливается защищаться заранее. Ну, например определенные железы,

нашего организма, заранее выбрасывают в определенный момент те или иные гормоны, что заставляет наш мозг проявить желание съесть десерт после мяса, заправлять салаты майонезом, употребив все вперемежку, выпить сока или полакомиться фруктами. Организм заранее выбрасывает определенные гормоны, предвидя поступление такого сочетания продуктов, потому что, ежедневно съедая все без разбору, мы приучили его принимать предварительные меры защиты. Выше был приведен один из множества примеров, неправильного питания, которое перегружает нашу пищеварительную систему. А что творится в нашем желудке в праздничные дни, когда мы поедаем все без разбору. Безусловно, это один из многих примеров и вы, возможно, не относите себя, к числу людей беспорядочно поглощающих пищу, и с весом у вас все в порядке, но хочется стать еще лучше, и в этом случае этот материал книги для вас. Используйте эти рекомендации для своего совершенства.

Главный секрет красивого тела, это оптимальная физическая активность и разумное употребление пищи, что не является новостью, но важно это утверждение правильно понимать. На каждое съеденное блюдо или отдельный продукт наш мозг реагирует, включая определенные механизмы, которые призваны усвоить полезные вещества, и в то же время удалить лишнее из организма. Общее количество пищи съедаемой за день и каждый продукт в отдельности, вызывает выброс тех или иных гормонов влияющих на белковый и жировой обмен. Определенные продукты способствуют повышению или понижению аппетита и так далее. Зная основные реакции организма при усвоении той или иной пищи, человек может разделить их на определенные группы и употреблять их, соблюдая определенную последовательность и порядок потребления пищи, в зависимости от времени суток, учитывая предыдущую и последующую активность в физическом и умственном плане. Необходимо избегать нежелательных сочетаний продуктов. В этом случае мы не отказываемся от чего—либо, ограничивая лишь абсолютно неприемлемые продукты, а едим, сочетая продукты, по определенным правилам, сделав это нашей полезной привычкой. Переход на разумное потребление пищи, приносит с собой неминуемые положительные изменения в облике человека. Процесс идет медленно, но верно, так как путь для возвращения к беспорядочному питанию мы с вами исключаем. Старые привычки и желания будут поначалу достаточно сильны и постараются вернуть вас к прошлому, но от недели к неделе они будут ослабевать. Зато появятся неожиданные удивительные эмоции ваших старых знакомых и друзей, а так же представителей противоположного пола проявляющие по отношению к вам больше симпатий, отмечающих ваше перевоплощение. Может даже вам придется услышать, какую либо язвительную критику в свой адрес. Считайте это своим плюсом. Вот тут и наступит переломный момент, когда вы будете видеть и ощущать результаты своих усилий, начнете ценить то, как начинает выглядеть ваше тело, и не захотите это потерять. Вот тогда вас будет не вернуть к прошлому. Новый образ жизни прочно поселится в вашем сознании.

Сразу продвигу последующие вопросы сторонников раздельного питания, которые неминуемо сделают мне много замечаний по ходу информации представленной ниже. Я достаточно ознакомлен с принципами раздельного питания, подробно изучив труды известных специалистов в этой области. Но, реально смотря на вещи, я вижу, какой низкий процент моих читателей будут безукоризненно следовать правилам такого питания. Так как там требуются более строгие ограничения. Поэтому я не буду «чересчур затягивать гайки», вводя вас в строгие рамки раздельного употребления продуктов. Так же теорию раздельного питания ставят под сомнение некоторые специалисты по диетологии, приводя существенные аргументы. В конце концов, можно самому изучить основы раздельного питания, дабы информации в Интернете и прочих источниках полным полно, и сделать вывод о том применять их на практике или нет. Сразу скажу, что раздельное потребление пищи и занятия

по моим программам, абсолютно сочетаемые вещи, которые дают отличные результаты при условии, что ваш организм полностью перестроился на такой порядок потребления пищи, а такая перестройка требует некоторого времени.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.