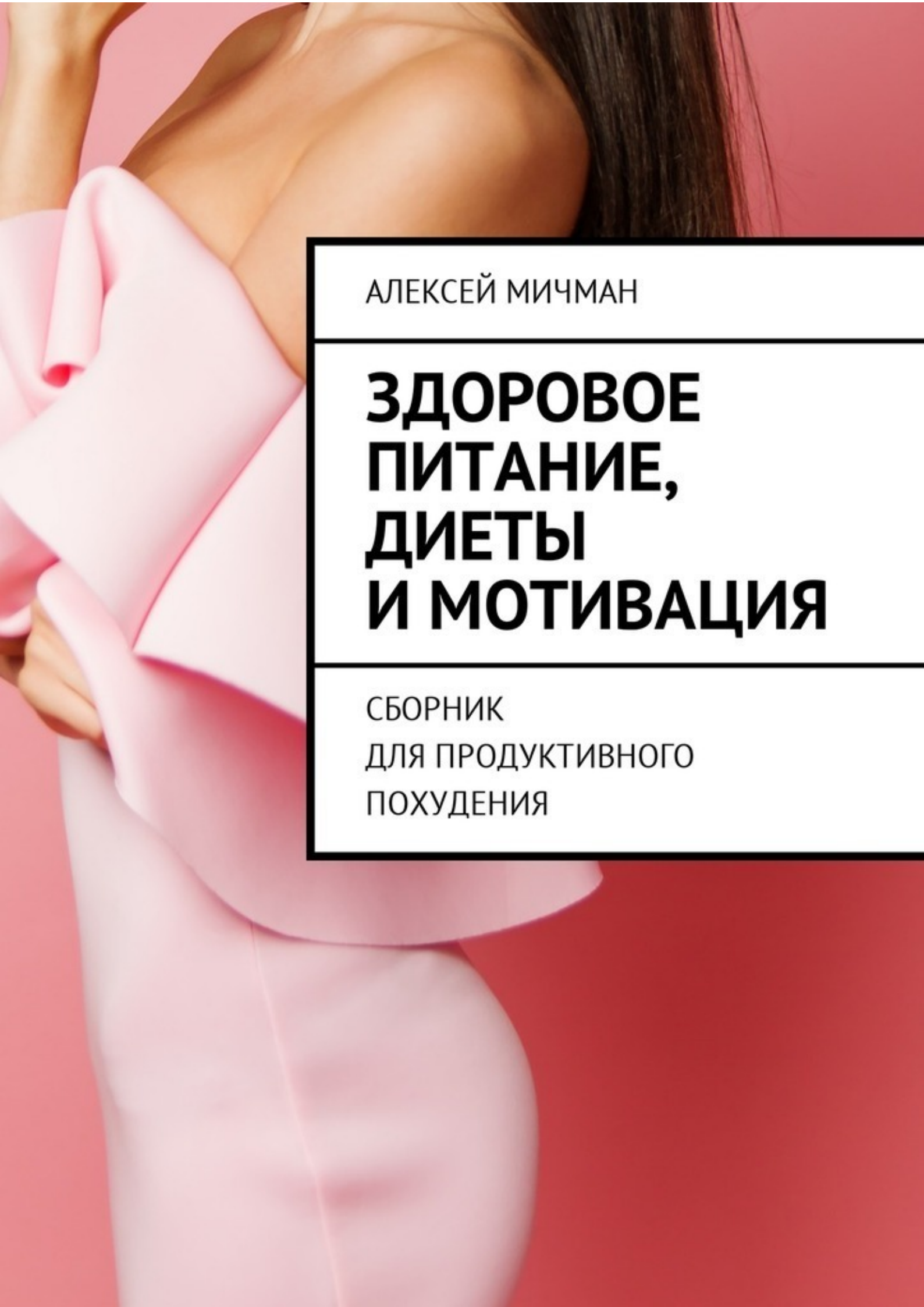

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, ДИЕТЫ И МОТИВАЦИЯ

СБОРНИК
ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО
ПОХУДЕНИЯ

Алексей Мичман

Здоровое питание, диеты и мотивация. Сборник для продуктивного похудения

«Издательские решения»

Мичман А.

Здоровое питание, диеты и мотивация. Сборник для продуктивного похудения / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903024-5

Давно мечтаете похудеть раз и навсегда? Вы нашли то, что искали! Лучшие девять работ автора по диетам и мотивации собраны для Вас в одной книге:1) «Как начать дружить с калориями?»;2) «Как составить меню здорового питания на день»;3) «Монодиеты»;4) «Экспресс-диеты»;5) «Как заставить себя регулярно заниматься спортом?»;6) «Чем мотивировать себя для похудения?»;7) «Рисовая диета для похудения»;8) «Белковая диета»;9) «Диета балерин».Гамбургер вкуснее? Закрывайте книгу!

ISBN 978-5-44-903024-5

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Как начать дружить с калориями? 7
Что такое пищевые калории? 8
Самые низкокалорийные продукты 9
Расчет калорий для похудения 10
Нулевая и отрицательная калорийность 11
Как составить меню здорового питания на день 12
Актуальность правильного питания или что мешает организму похудеть 13
Основные принципы правильного питания 14
Примерный план рациона питания 15
Завтрак 16
Обед 17
Полдник 18
Ужин 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Здоровое питание, диеты и мотивация Сборник для продуктивного похудения

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-3024-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Давно мечтаете похудеть раз и навсегда? Вы нашли то, что искали! Лучшие девять работ автора по диетам и мотивации собраны для Вас в одной книге:

1) Как начать дружить с калориями?;
2) Как составить меню здорового питания на день;
3) Монодиеты;
4) Экспресс-диеты;
5) Как заставить себя регулярно заниматься спортом?;
6) Чем мотивировать себя для похудения?;
7) Рисовая диета для похудения;
8) Белковая диета;
9) Диета балерин.

Как начать дружить с калориями?

Похудение напрямую связано с понятием «калории». Подсчитывать калории со временем начинают все те, кто стремится «постройнеть» и вести здоровый образ жизни.

Вопрос в том, насколько эффективна эта методика и как грамотно ее применять? Какие продукты обладают минимальным зарядом пищевой энергии и сколько калорий в сутки необходимо для поддержания нормального функционирования организма? Какие продукты с отрицательной калорийностью распространены в нашей стране, как их лучше употреблять и как уменьшить калорийность своего рациона?

Что такое пищевые калории?

Калорийностью или энергетической ценностью продукта называется количество энергии, которая высвобождается в организме при условии полного усвоения пищи. Количество калорий, как правило, указывается из расчета на 100 граммов продукта. Не смотря на то, что калорийность измеряется в килокалориях, на упаковке наших производителей обычно указываются просто «калории».

Калорию можно «разложить» на жиры, углеводы и белки, содержащиеся в 100 граммах того или иного продукта. Помните, что на продуктах, не готовых к употреблению, например, фастфуде, замороженных пельменях, блинчиках и так далее, указывается калорийность исходного продукта, а не готового. Для того, чтобы успешно похудеть и одновременно не иметь проблем со здоровьем, нужно употреблять продукты, калорийностью не выше 200.

Самые низкокалорийные продукты

Логично предположить, что для того, чтобы успешно худеть или поддерживать фигуру в норме, нужно употреблять низкокалорийные продукты и избегать тех, что содержат вредные для фигуры жиры. Так, всем известно, что жареное, полуфабрикаты, колбасы, соления, алкоголь и копчения нужно свести к минимуму. Но даже среди полезных продуктов, которыми мы стараемся заменить вредоносные, есть калорийные. К примеру, одни диетологи советуют перекусывать сырыми семечками подсолнечника, другие называют их тяжелым для желудка и жирным продуктом.

Какие же продукты имеют наименьшую энергетическую ценность?

Первое место в списке самых низкокалорийных продуктов занимают, конечно же, фрукты, овощи и цитрусовые. Так, в 100 граммах апельсина всего 37 калорий. Лидером по низкой энергетической ценности среди овощей является кабачок – всего 17 калорий на 100 граммов овоща. Не принесет лишних килограммов брокколи – всего 33 калории, а также сырая морковь – 35 калорий. В 100 граммах черешни всего 48 калорий.

Грибы малокалорийны, но хорошо наполняют желудок, поэтому их можно употреблять всем, кто стремится похудеть. Наименее калорийными являются свежие сыроежки (17 калорий), а самыми питательными – сушеные белые грибы (209 калорий).

Наиболее низкокалорийная телятина – в 100 граммах продукта содержится всего 90 калорий. Энергетическая ценность мяса кролика 199 калорий, зайца – 113. Нежирная говядина содержит 187 калорий. Даже самое низкокалорийное мясо диетологи рекомендуют заменять субпродуктами, например, печенью, сердцем, языком и так далее.

Из всех привычных нам видов рыб наименьшей энергетической ценностью обладает минтай – 70 калорий. Щука и окунь содержат по 80 калорий. Чуть более калорийны карп и тунец (96 кал) и конечно же – речь идет о свежей рыбе. Жареный продукт будет иметь более высокую калорийность, чем запеченное или отварное мясное блюдо. Соление и копчение рыбы также придает ей калорийности.

Морепродукты практически все низкокалорийны: морская капуста – 24,9 кал, мясо краба – 96,4 кал, мидии – 77 кал, мясо кальмара – 100 кал.

Расчет калорий для похудения

Сколько же калорий необходимо человеку для нормального самочувствия? В сети огромное количество, так называемых, калькуляторов, помогающих подсчитать необходимое суточное количество калорий. Диетологи сходятся к средней цифре от 1600 до 2500 калорий. Но в идеале подсчет калорий должен быть индивидуальным и проводиться под руководством специалиста, иначе легко навредить здоровью, «пересев» на какую-либо строгую диету.

При расчете калорий принимаются во внимание не только возраст, пол, вес и рост человека, но и образ жизни, а также количество и интенсивность тренировок. К примеру, для поддержки веса тридцатилетней женщине ростом 160 см и весом 70 кг, работающей в офисе, ежедневно для поддержки веса необходимо около 1660 калорий. От полученной суммы необходимо отнять от 10 до 15 процентов калорий. При этом делать это нужно не резко, а постепенно, иначе замедлится обмен веществ. Чтобы преодолеть «эффект плато», можно изредка повышать суточную калорийность на 50—100 калорий. Такие дни можно провести в выходные или праздники, предполагающие застолье.

Похудеть быстро, применяя метод подсчета калорий, не получится. В среднем, за месяц можно сбросить 1—2 килограмма, не более. Помните, что диетологи не советуют резко переходить на подсчет калорий – это негативно скажется, как на физическом самочувствии, так и на психологическом состоянии. Похудеть в таком случае не удастся, так как организм воспримет уменьшение калорийность как сигнал опасности и начнет «запасаться» полезными веществами, откладывая их на бедрах и животе. Также, при резкой отмене значительной доли калорий в день, можно быстро потерять мышечную массу. А это чревато обвисшей кожей.

Нулевая и отрицательная калорийность

Совершенно не содержит калорий зеленый чай, чем больше чашек напитка вы выпьете в день, тем больше потеряете калорий. Наиболее распространенные продукты с отрицательной калорийностью – это зелень и томатный сок. Очень полезно делать зеленые коктейли и пить их охлажденными (как и чай) – для согревания жидкости организм тратит дополнительную энергию. «Поглотить» больше калорий, чем дать может грейпфрут, примерно 100 граммов этого фрукта (или свежевыжатого сока) в день избавят вас от нескольких лишних килограммов за месяц.

Чтобы усвоить огурец, в 100 граммах которого содержится 15 калорий, организму также придется хорошенько постараться. К таким продуктам также можно отнести практически все кислые ягоды, а также арбуз, тем более, что едим мы его всегда холодным. Самым полезным продуктом, обладающим отрицательной калорийностью, учеными признан сельдерей. Его можно употреблять в составе супов и салатов, а также выжимать сок из этого овоща.

В большой мере на калорийность блюда влияет способ приготовления. Так, жарка в разы увеличивает количество жиров. Для здорового и безопасного питания рекомендуется запекать, тушить, отваривать или готовить на пару. Овощи и рыба на гриле не только вкусны, но и полезны. Калорийность салатов уменьшит замена растительного масла, майонеза и сметаны на лимонный сок и соевый соус с приправами.

Чтобы уменьшить калорийность любого блюда, диетологи рекомендуют добавлять в него немного овсяных отрубей. На вкус они практически не заметны, зато существенно снижают гликемический индекс ингредиентов. Так, их можно добавлять в выпечку, супы, мясные блюда. В течение разгрузочного дня также рекомендуется пить настой овсяных отрубей: это ускорит метаболизм, очистит клеток от токсинов.

Как составить меню здорового питания на день

Современный образ жизни заставляет многих людей пересмотреть свои приоритеты в сторону здорового питания. Ведь его правильный рацион способствует не только похудению, но и повышает настроение, улучшает качество жизни человека.

Расскажу про свою знакомую и её жизненную ситуацию: Алина, после рождения малыша, поправилась килограмм на двадцать. Этот ребенок для нее был очень долгожданным. Почти год она кормила его грудью, сама кушала хорошо, чтобы все лучшее для своего сыночка передать через материнское молоко.

Подходило время готовиться к выходу на работу в офис и после того, как сынишка перешел на самостоятельное питание, его мама решила кардинально заняться своими формами. Поэтому ее выбор без сомнения пал в сторону здорового питания для похудения.

Актуальность правильного питания или что мешает организму похудеть

Сегодня совершенно понятно, что здоровый рацион питания для человека, страдающего избыточным весом, является для него той палочкой-выручалочкой, которая оптимально поможет решить вопрос его похудения.

Правильное питание не является диетой. Это новый стиль жизни со сбалансированной, вкусной и разнообразно полезной едой. Именно она корректирует фигуру, показатели здоровья и жизнедеятельности человека до нормальных физиологических параметров.

Многие, опираясь на личный опыт, убедились, что голодные диеты для похудения не всегда заканчиваются успехом. Так как их скудное ограниченное питание приводит к снижению уровня поступления в организм полезных веществ. После чего там включаются ответные защитные функции на их экономию, которые приводят к:

– Замедленному обмену веществ;
– Упадку сил;
– Вялости;
– Головным болям.

Обычно, в результате голодных диет, потеря веса человеком происходит из-за ухода из организма воды, а не жира. Прекращая диету, все килограммы быстро возвращаются на старое место, а порочный круг опять замыкается. Интересно то, что после следующей диеты организм еще лучше подготавливается к голоду, упорно храня жировые отложения на запас.

Очень сильно на образование полноты влияет:

– Нервное напряжение;
– Психоэмоциональные стрессы;
– Индивидуальная скорость реакции обмена.

В ходе переживаний у человека в организме вырабатывается больше гормона кортизола, который способствует сохранению энергетических запасов, а потом препятствует устранению лишней жировой ткани.

Основные принципы правильного питания

Начиная новый образ жизни с правильным питанием, необходимо сказать, что особо универсальных рецептов для него нет. Так как каждый человек имеет свои склонности, индивидуальность и особенности организма. Однако некоторые основополагающие принципы его организации можно четко определить.

В меню здорового питания необходимо включать разнообразные блюда, в составе которых должны находиться разные полезные вещества, включая белки, углеводы, жиры.

Для борьбы с лишними килограммами в меню важную роль играют злаковые.

Нельзя игнорировать употребление рыбных или морепродуктов продуктов, богатых полезными жирами, протеинами, Омега-3.

Фрукты и овощи являются гарантированными источниками витаминов с минералами. Кроме этого, они позволяют улучшить обменные процессы в организме.

Употребление молочнокислых продуктов позволяют улучшить метаболизм и процесс переваривания пищи.

Из рациона питания человека желательно исключить потребление сахара. Его следует заменить медом, разнообразными орехами, фруктовыми десертами.

Меню завтрака должно быть максимально калорийным, чтобы обеспечить человеку полноценный заряд энергии на день. К тому же в первой половине дня все микроэлементы и витамины усваиваются организмом лучше, чем вечером.

Здоровое питание – это как минимум основной четырехразовый прием пищи, не считая перекусов, в сутки.

Вода в чистом виде должна обязательно употребляться не менее двух литров на день.

Применение соли нужно ограничить до минимума, она приводит к отекам и задержке в организме жидкости.

Здоровый образ жизни предусматривает полный отказ от вредных привычек.

Правильное питание должно сопровождаться обязательными физическими нагрузками. Это могут быть занятия в спортивном зале или пешие прогулки.

Примерный план рациона питания

Решив похудеть, нужно составить реальный план действий, чтобы рационально определиться поступлением необходимых элементов в организм.

На этом месте рассказа хочу остановиться, чтобы немного поговорить с Вами, как покупать продукты.

Вы твердо решили заняться правильным питанием? Это похвально! Однако Вам тяжело сориентироваться с новым набором продуктов в супермаркете?

Интересный совет! Не ходите за покупкой продуктов в супермаркет на голодный желудок. Конечно, в этом состоянии очень трудно избежать соблазнов от различных вкусностей. Кроме этого, ходите в магазин всегда с четко составленным списком будущих покупок. А в торговом зале старайтесь держаться его окраин, где находятся фрукты и овощи.

Определяя для рациона меню, нужно учесть, что на завтрак должно приходиться две трети углеводов, одна треть белков и пятая часть жиров от дневной нормы. Обед должен быть представлен сочетаемыми продуктами, а ужин – сытными, но легкими блюдами. Исходя из этого, можно определиться меню на день, а для себя выбрать один из предлагаемых вариантов.

Завтрак

На завтрак можно приготовить:
– Овсяную кашу;
– Белковый омлет с овощами;
– Пшеничную кашу;
– Ячневую кашу;
– Пшеничную кашу с творогом;
– Яйцо пашот;
– Сырники с припеком;
– Гречневую кашу с яйцом.

Обед

Для обеда можно выбрать такие блюда:
– Овощной суп или щи;
– Вермишелевый суп с курицей;
– Гречневую запеканку с рыбой;
– Рисовый суп с зеленым горошком и кальмарами;
– Мясо с овощами;
– Суп с фрикадельками;
– Овощной суп.

Полдник

Прекрасным решением для полдника будет:
– Творожная запеканка;
– Рис с яблоками;
– Творожно-апельсиновый торт;
– Запеканка из брокколи.

Ужин

Это последний основной прием пищи может быть представлен:

– Отварным картофелем с запеченной курицей;

– Рыбными котлетами;

– Ленивыми голубцами;

– Куриными котлетами с гречневой кашей;

– Овощным рагу;

– Фаршированными кабачками.

Между каждым основным приемом пищи нужно пить воду или чай, делать перекусы в виде:

– Яблока или груши;

– Стакана кефира, йогурта или ряженки;

– Нежирного творога;

– Легких салатов из свежих огурцов, томатов, белокочанной капусты, тыквы или грибов.

В идеале будет все это чередовать и никогда не забрасывать здоровое питание.

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.