

ETCH LADY STRETCH LADY STRETCH LADY STRETCH



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ETCH LADY STRETCH LADY STRETCH LADY STRETCH



Принципы рационального сбалансированного питания

Для начала разберём основные правила, которым нужно следовать, выбирая рацион.

Питание должно обеспечивать поддержание энергетического баланса

Сохраняем вес: потребляем калории = тратим калории

Уменьшаем вес: потребляем калории < тратим калории

Увеличиваем вес: потребляем калории > тратим калории

Питание должно быть полноценным, то есть включать все необходимые пищевые вещества

А именно: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Пища должна быть доброкачественной, безвредной и соответствовать состоянию здоровья

Изучаем этикетки на продуктах: состав, срок годности, количество КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы).





Разнообразный рацион

В рационе не должно быть преобладания или недостатка определенных продуктов: не бывает полезной или вредной еды, бывает съедобная или несъедобная.

Пища должна хорошо усваиваться, вызывать аппетит, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом

Мы должны получать удовольствие от приёма пищи, чтобы в нашем ЖКТ вырабатывались необходимые ферменты для нормального пищеварения.

Должен соблюдаться режим питания

Комфортное количество приёмов пищи – от 3 до 5 для здорового человека. Принимая пищу в одинаковое время и через равные промежутки, мы помогаем организму настраивать правильную выработку гормонов и ферментов для пищеварения.

Далее мы рассмотрим что такое тарелка здорового питания: какая она и что в себя включает



Тарелка здорового питания

Растительное масло



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и салатов. Избегайте сливочного масла и транс-жиров.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше. Кроме картофеля в любом виде.

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.

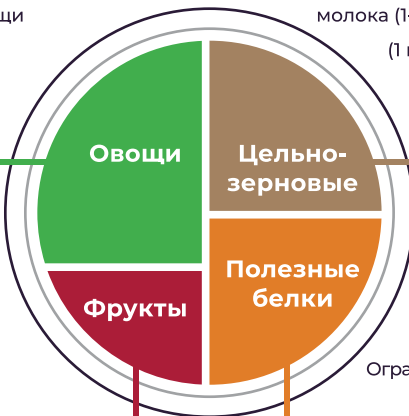


Вода

Пейте воду, чай и кофе (без/или с небольш. кол-вом сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порции в день) и сока (1 небольш. стакан в день). Избегайте сладких напитков.

Ешьте разные продукты из цельного зерна (н-р, хлеб, макароны, цельная пшеница или неочищенный рис). Ограничьте очищенные зёрна (н-р, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и др. переработанные мясные продукты.



 **Будьте активны!**

 Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

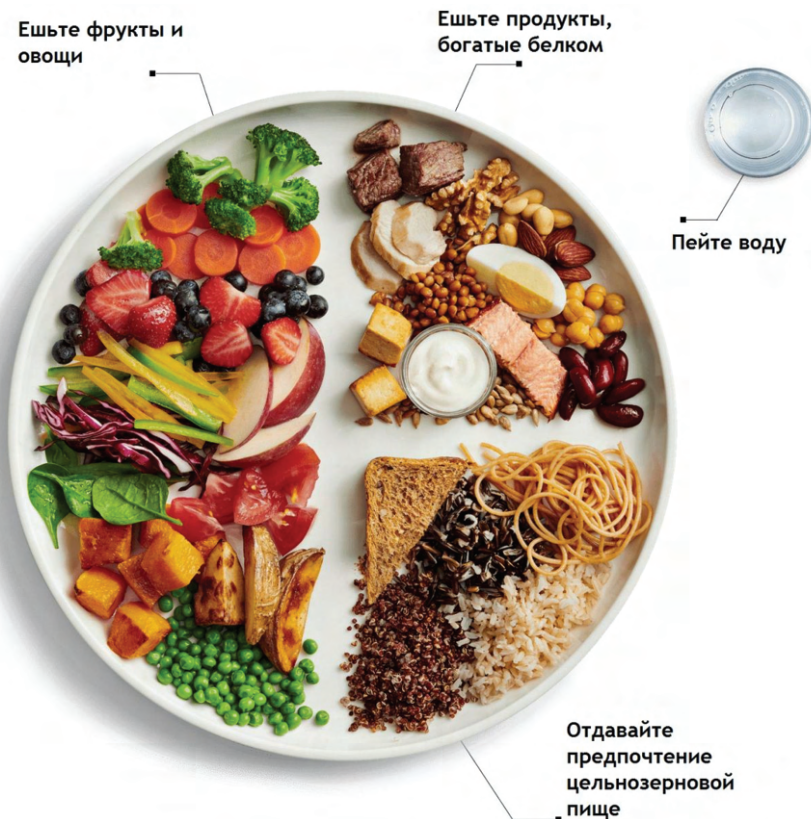
 Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Гарвардская тарелка отлично подойдет всем, кто хочет поддерживать высокий уровень жизни и здоровья. Если каждый приём пищи будет включать все перечисленные группы продуктов, то можно значительно улучшить физические и психические качества человека.



Стоит запомнить следующее:

- Белок – необходимый элемент питания человека (особенно при физических нагрузках).
- Снизить потребление добавленного сахара до 10%.
- Ограничить потребление насыщенных (животных) жиров до 10%, а также потребление транс-жиров до 1%.





Объём порции

Как понять какой объём порции употреблять, не прибегая к расчётам калорийности? Самый верный способ – использовать **метод «по ладошкам»**.



Белки

Женщины
1 ладонь
Мужчины
2 ладони



Овощи

Женщины
1 кулак
Мужчины
2 кулака



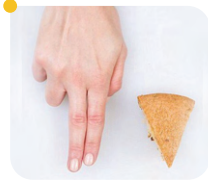
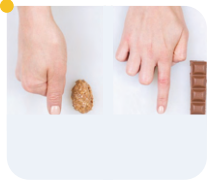
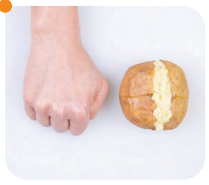
Углеводы

Женщины
1 горсть
Мужчины
2 горсти



Жиры

Женщины
1 б. палец
Мужчины
2 б. пальца





Список продуктов по пищевым группам

Здесь указаны не все продукты, но наиболее предпочтительные и известные нам.

Продукты, богатые простыми углеводами

Выпечка (хлебобулочные и кондитерские изделия, белый хлеб, пирожные, печенье, тосты и гренки, крекеры, сухари)

Крупы (рис белый, овсянка быстрого приготовления, пшено, кукурузная крупа, манная каша)

Сладости (шоколад, мармелад, зефир, конфеты, леденцы, вафли, мороженое, глазированные творожные сырки)

Макаронны из мягких сортов пшеницы

Мука (пшеничная, рисовая, кукурузная)

Хлопья для быстрых завтраков

Сладкие мюсли с орехами и изюмом

Сахар, крахмал, мёд, сгущённое молоко

Лапша (рисовая, пшеничная)

Картофель (жареный, запечённый, фри)

Сухофрукты (финики, изюм, курага, сушёные персики и груши)

Алкоголь (в т.ч. пиво)

Сиропы

Фрукты (банан, арбуз, спелый виноград)

Сладкие напитки (газированные с сахаром, компоты, сладкие соки)



Продукты, богатые сложными углеводами

Крупы (овсяные хлопья, амарант, перловка, булгур, пшено, нешлиф. рис, дикий рис, гречка, киноа, ячневая крупа)

Бобовые (зел. горошек, бобы сырые, бобы высушенные, нут, фасоль, чечевица, арахис)

Овощи (помидор, сельдерей, баклажан, спаржа, огурец, брокколи, лук, болгар. перец, капуста, кабачки, зелень)

Фрукты и ягоды (гранат, яблоки, апельсины, персик, груша, грейпфрут, авокадо, клюква, малина, черника, клубника, черешня, смородина, голубика)

Продукты, богатые жирами

Насыщенные жиры – кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочн. йогурт, сливки, сыр, жирное мясо, сало, бекон

Трансгенные жиры – выпечка (торты, вафли, кексы, печенье, бисквиты), мягкое масло для бутербродов, маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»)

Мононасыщенные жиры – оливковое, рапсовое масло, авокадо, оливки, миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис

Полиненасыщенные жиры – кукурузное, подсолнечное, льняное, соевое масло, кедровые и грецкие орехи, кунжут, семена подсолнечника, ростки пшеницы, соевые бобы, сыр Тофу

Жирные кислоты ОМЕГА-3 – жирная рыба (сёмга, тунец, форель, скумбрия, сельдь, сардины), грецкие орехи, яйца



Продукты, богатые белками

(на 100 грамм продукта)

Мясо птицы – от 17 до 22 грамм

Говядина – от 15 до 20 грамм

Рыба – от 14 до 20 грамм

Морепродукты – от 15 до 18 грамм

Бобовые – от 20 до 25 грамм

Орехи – от 15 до 25 грамм

Яйца – 13 грамм

Твёрдые сыры – от 25 до 27 грамм

Творог – от 14 до 18 грамм

Крупы – от 7 до 12 грамм





Мы ищем волшебные таблетки или чудодейственные процедуры для того, чтобы оставаться молодыми, активными и здоровыми. Но на самом деле достаточно в течение всей жизни придерживаться лишь четырёх правил, чтобы оставаться в хорошей форме и быть счастливым. Казалось бы, это так просто, но нам, людям, так сложно осознано их выполнять.

Давайте с этого момента возьмём себе на вооружение эти 4 правила и начнём трансформацию уже сегодня!

4 правила

Сбалансированное рациональное питание

придерживаемся рекомендаций выше

Сон

ложимся до 23:00 и спим 7-9 часов

Физическая активность

в этом мы вам с радостью поможем в нашей студии

Психоэмоциональное состояние

меньше стресса, больше положительных моментов. За положительными эмоциями тоже приходите к нам!

Будьте здоровы, активны и счастливы!



STRETCH

LADY STRETCH

LADY STRETCH

LADY STR



 **ladystretch_irk**

STRETCH

LADY STRETCH

LADY STRETCH

LADY STR