

Основы рациона

ДОПОЛНЕНИЕ К КНИГЕ МЕНЮ



<https://fitnesskate.com>



Добро пожаловать в **Kateclub!**

Мы открываем для тебя дверь в мир, где питание — это не ограничения, а забота о себе. В этом файле — всё, что нужно для создания твоего идеального **healthy**-рациона.

Внутри тебя ждут:

Основы: как подружиться с КБЖУ, собрать «умную» тарелку и зачем нам водный баланс.

Конструктор питания: чтобы меню всегда было разнообразным.

Важный момент: мы не верим в «волшебные таблетки», но верим в тебя! Мы не даем готовых шаблонов, а учим тебя самостоятельно чувствовать свой организм и выбирать лучшее для себя.

Никаких жестких диет и запретов — только вкусные, здоровые привычки, которые останутся с тобой как стиль жизни.

Каким должен быть режим питания?



На основе твоего графика и образа жизни старайся придерживаться примерно одинакового промежутка между приемами пищи – около 3 часов. В твоём рационе должны быть 3 **основные приемы пищи**: завтрак, обед и ужин, максимум 1 перекус

Завтракать советуем в течение 2 часов после пробуждения, а ужинать за 3-4 часа до сна. Перед тренировкой не наедайся.

Подсчет калорий: за или против?

1. Фундамент здоровья

Нашему организму требуется много качественной энергии. Только получая полноценное «топливо», мы можем чувствовать себя заряженными, здоровыми и полными сил.

2. Почему важно считать калории и БЖУ на старте?

Большинство людей изначально не понимают, из чего состоит их еда. Подсчет необходим, чтобы:

- *Изучить состав:* понять, какие продукты содержат белки, жиры и углеводы, и в каком соотношении.
- *Убрать сомнения:* без точных цифр часто возникает ложное чувство, что вы либо сильно переели, либо критически недоели.
- *Обрести уверенность:* взвешивание продуктов дает четкое понимание того, что именно вы едите, избавляя от гаданий и тревоги.



Подсчет калорий: за или против?

3. Формирование навыка

Мы используем весы и приложения как инструмент обучения. Это помогает «откалибровать» глаз и приобрести глубокое понимание состава каждой порции.

4. Переход к интуитивному питанию

Интуитивный подход работает только тогда, когда у тебя уже есть база знаний. Когда ты точно знаешь объем и состав своей еды, потребность в постоянных расчетах отпадает, и ты перейдешь к естественному, осознанному контролю своего рациона.





Количество калорий польза.

Нашему организму необходимо качественное топливо для хорошей жизнедеятельности. Поэтому лучше внимание сфокусировать на нутриентах (кбжу, витамины, минералы), которые содержатся в том или ином продукте. А это

далеко не во всей пище, которую мы потребляем. Так, например, кусок говядины не сравнить по количеству нутриентов с макаронами. Поэтому очень важно выбирать цельные, натуральные продукты с полезным составом, а не еду с «пустыми» калориями.

Почему мы будем взвешивать записывать и так каждый день ?

Это же гораздо сложнее, чем любая диета. Таки образом мы наизусть выучим КБЖУ нашей любимой еды. И уже по истечению 8 недель мы «на глаз» будем видеть , что мы едим и какое количество. Это на столько войдёт в привычку что мы будем знать про все продукты , сбалансированные приёмы пищи , и чего сколько мы можем спокойно съесть не коря себя за съеденное.

Белки. Жиры. Углеводы

Всё это должно присутствовать в
рационе питания каждый день

Их баланс позволяет организму
полноценно функционировать,
поддерживает здоровье, а также
управляет весом. Нужно помнить, что
желание похудеть часто толкает нас на
строгие диеты, усиленные физические
нагрузки. Чтобы не навредить организму,
а также сохранить эффект и здоровье,
худеть нужно правильно и не лишать
организм жизненно важных веществ,
витаминов и полезных элементов.



Белки



Белки — основной строительный материал для нашего организма. Из белков состоят мышцы, органы, они нужны для того, чтобы поддерживать иммунную систему, сосуды и гормоны. Белки могут быть животного и растительного происхождения. Первые содержатся в мясе, рыбе, птице, в яйцах и молочных продуктах.

Растительный белок организм берет из бобовых, орехов и круп.

Суточная норма белка для женщин составляет 1 г на килограмм массы тела, для мужчин — 1,2 г на 1 кг массы тела. Если активно занимаешься спортом, количество потребляемого белка должно быть увеличено до 1,5–2 г на каждый килограмм веса. Если не планируешь худеть, но хочешь поддерживать себя в форме и весе, норму белка рассчитывай исходя из того веса, к которому стремишься. Учитай, что около 80% потребляемых белков должно быть из растительной пищи.

Где мы можем взять белок?

Животные источники белка (усваиваются на 80-90%)

Все виды мяса, все виды рыбы, морепродукты, яйца, сыр кисломолочные продукты, печень, паштет, субпродукты



Растительные источники белка (усваиваются на 50-60%)

Соевые: темпе, тофу, эдамаме, соевое молоко
Бобовые и фасоль: чечевица, рис с бобами, нут, черная фасоль

Зерновые: сейтан, цельнозерновая мука, спельта, теф

Орехи и семена: миндаль, кешью, семена чиа
Овощные: спаржа, шпинат, брокколи
Грибы: белые сушеные, шампиньоны



Если ты исключишь животный белок, учитывай, что белковых растительных продуктов должно быть на 30% больше

Жиры

Жиры — очень важная часть рациона каждого человека. Они незаменимы в нашем организме, поскольку отвечают за состояние кожи, усвоение целого ряда витаминов, а также защищают наши внутренние органы и контролируют гормональную систему. Многие начинающие худеть готовы полностью отказываться от жиров, но такое поведение чревато негативными последствиями: без жиров организм не усваивает полезные витамины-антиоксиданты.

Уровень поступающих в организм жиров надо контролировать, как и уровень всех остальных веществ, но не исключать из рациона. **Единственные жиры, которых стоит избегать — трансжиры:** они не приносят пользы организму. Трансжиры содержатся в магазинном майонезе, маргарине, чипсах, крекерах, фастфуде, пирожных, картофеле фри.



Животные жиры

жирная рыба (тунец, сардина, форель, сельдь, лосось, моллюски, рыбий жир)
мясо птицы яйца, кисломолочные продукты

Растительные жиры

орехи и семена растительные масла
хумус авокадо, оливки, маслины

Худеющие должны рассчитывать свой ежедневный рацион так, чтобы в нем содержалось от 0,4 г до 0,8 г жира на каждый килограмм вашего веса, в зависимости от того, сколько килограммов ты хочешь потерять.

Углеводы



Самое страшное слово для человека, который собирается худеть, — оно пугает даже больше, чем жиры. Но **углеводы** — источник энергии, витаминов и клетчатки — элементов, в которых нуждается любой организм, именно они регулируют уровень сахара в крови. Ты чувствуешь себя энергичным и не хочешь постоянно съесть булочку или конфет.

Углеводы бывают сложные и простые. **Простые** — продукты с высоким и средним гликемическим индексом (ГИ), которые быстро усваиваются и дают инсулиновый скачок. Таких углеводов в ежедневном рационе должно быть минимум, а лучше от них отказаться.

Сложные углеводы — продукты с низким ГИ. Чтобы усвоить сложные углеводы, организм тратит большое количество энергии, а глюкоза из них не поступает в организм моментально, не повышает уровень сахара.

Мы хорошо себя чувствуем и долго не хотим есть. Клетчатка, содержащаяся в сложных углеводах, отвечает за правильную работу желудочно-кишечного тракта и обеспечивает чувство сытости. Сложные углеводы — это овощи, фрукты, зелень, крупы, бобовые, бурый рис.

От простых углеводов, которые содержатся в белом хлебе, печенье, сладостях, десертах, газировке, следует воздержаться. Общее количество сложных углеводов должно быть не меньше 100 г в сутки.



Клетчатка

Клетчатка – это нутриент, входящий в состав углеводов и отвечающий за пищеварение в нашем организме (помогает усваиваться белкам и углеводам).

Где находится клетчатка?

артишоки, брокколи, морковь, свекла, кабачки, шпинат, груши, авокадо, курага, нут, фасоль, чечевица, овсянка, киноа, гречка, перловка, кокосовая стружка, кедровые орехи...

Как правильно включить в рацион?

Норма для большинства людей: не менее 25 г в сутки
Овощи мы добавляем к каждому приему пищи. Если сладкий завтрак, то можно добавить фрукты и ягоды, которые также включают клетчатку.

Правила «здоровой тарелки»

Самый простой и действенный способ получать все микро- и макронутриенты – это соблюдать правила «здоровой тарелки». Каждый прием пищи ты должна формировать по следующим принципам:

1 Овощи и клетчатка (50% тарелки)

Это база для борьбы с отеками. Клетчатка помогает выводить лишнюю воду и поддерживает работу кишечника.

Что кладем: Огурцы, кабачки, все виды капусты (брокколи, цветная), листовая зелень, болгарский перец.

Важно: Старайтесь минимизировать количество соли при готовке, так как избыток натрия — главный спонсор утренних отеков.

2 Белок (25% тарелки)

Белок — это фундамент. При его дефиците организм начинает «задерживать» воду в тканях (безбелковые отеки).



el your body

Что кладем: Нежирная птица, рыба (особенно белая), морепродукты, яйца, творог или бобовые.

Порция: Примерно размер твоей ладони без пальцев.

3 **Сложные углеводы (25% тарелки)**

Дают энергию и спасают от срывов на сладкое.

Что кладем: Гречка, киноа, бурый рис, цельнозерновой хлеб, батат.

Нюанс: Чтобы не было отеков, углеводы лучше «смещать» на завтрак и обед, оставляя на ужин больше белка и овощей.

4 **Жиры: Тонкая настройка**

Жиры не занимают отдельный сектор, они обычно идут как дополнение (внутри белка или как заправка).

Количество: 1–2 столовые ложки на прием пищи.

Источники: Авокадо, сырые орехи, оливковое масло, семена льна/чиа.

Совет: Омега-3 жирные кислоты (из рыбы или масла) обладают противовоспалительным эффектом и помогают уменьшить отечность.



Белки

Количество: 100-150г

Роль: Сытость и тонус мышц

Клетчатка

Количество: 200+г

Роль: Детокс и объем

Углеводы

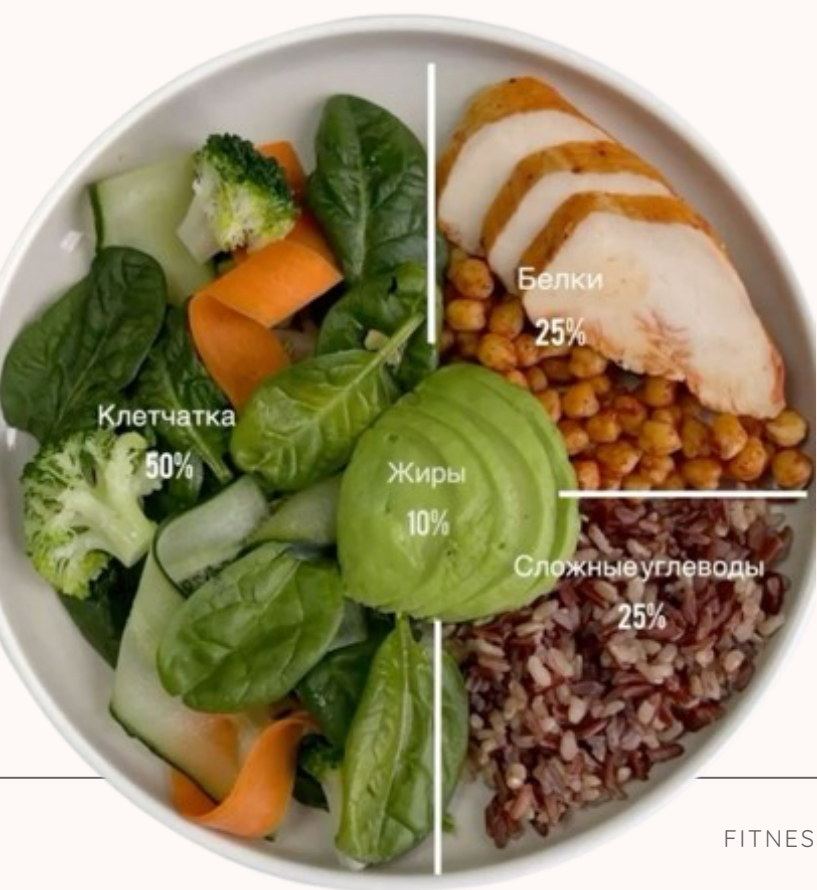
Количество: 80-120г (в готовом виде)

Роль: Энергия

Жиры

Количество: 10-15г

Роль: Гормональное здоровье



Баланс воды в организме

Вода – важная часть рациона. Пить нужно между приемами пищи, это поможет снизить голод, если он вдруг возникнет. Рекомендуем постепенно налаживать водный баланс, чтобы организм постепенно привыкал к новой норме и не испытывал стресса. Если ты забываешь пить, ставь будильники или используй специальные программы.

Суточная норма воды:

При отсутствии физической активности – 30 мл х 1 кг веса
При активном образе жизни – 40 мл х 1 кг веса

Считается только прием чистой воды, потому что клетки организма работают с ней.

Огурцы, супы, соки, чай/кофе, лимонады, арбузы и так далее не числятся.



Лайфхаки против отечности:

Соблюдайте водный баланс: Как ни странно, чтобы не отекать, нужно пить достаточно чистой воды.

Последний прием пищи: За 3–4 часа до сна. Если съесть много углеводов на ночь, они «притянут» воду к утру.



Калий: Добавьте продукты, богатые калием (шпинат, бананы в меру), он помогает вытеснять лишний натрий.

Ответы на важные вопросы

Как адаптировать рацион, если не нужно худеть?

Здесь важно понимать основной механизм

- Худеем за счет дефицита
- Набираем за счет профицита

Как изменять рацион на ГВ?

Рекомендовано исключить рыбу с высоким содержанием ртути: акула, атлантический крупноглазый тунец, ерш, королевская макрель, пангасиус, марлин, малакант, рыба меч. Ограничь кофеин, алкоголь. Если есть продукт, после постоянного потребления которого отмечена нежелательная реакция, временно исключи его из потребления или минимизируй количество.

Важно потреблять достаточное количество пищи в день. Достаточность определяется самочувствием, сытостью, количеством грудного молока. Кратность приёмов пищи 3-4. Соблюдай сбалансированность и разнообразие. Обязательно потребляй белок не ниже 0,7 г на 1 кг веса (сутки).

Как изменить рацион для веганов и вегетарианцев?

Если ты не употребляешь мясо, добавь больше других продуктов, содержащих белок. Прекрасно подходят куриные яйца и молочные продукты небольшой жирности. Также можно использовать протеин.

Для организма важно получать весь их набор, поэтому важно чередовать разные источники.

Лучшими продуктами будут следующие:

Белок: все бобовые, соя, пищевые дрожжи, миндаль, конопляные и тыквенные семена, киноа, амарант В12: пищевые дрожжи, ореховое молоко

Железо: темная зелень, водоросли

Кальций: кунжут и паста тахини

Витамин Д: соевый лецитин

Омега 3: водоросли, семена, грецкий орех Цинк: бобовые, орехи, цельнозерновые крупы

Йод: водоросли, йодированная соль

Что делать, когда хочется сладкого?

Если в начале пути тебе трудно отказаться от сладостей, то ты можешь кушать но в небольшом количестве и постепенно сводить к минимуму. Не рекомендуется употреблять сладкое натошак! Лучше употребляй его в пищу после полноценного приема пищи, но не как перекус. Сладости лучше заменить фруктами или ягодами.

Какие продукты лучше убрать из рациона?

Магазинные сладости: конфеты, молочный шоколад, шоколадные батончики (сникерс, марс, твикс)

Магазинное мороженое, торты, десерты, печенье

Сладкие газированные напитки и сок

Обезжиренная молочная продукция

Сладкие молочные продукты, плавленые сырки, творожные намазки

Жирное мясо, колбасы, копченые продукты, промышленные полуфабрикаты, консервы в масле

Майонез и другие магазинные соусы.

Фастфуд (картофель фри, чипсы, попкорн)

Каши быстрого приготовления, мюсли, белый рис, хлеб из муки высшего/первого сорта

Минимизировать количество белого сахара и его аналогов (кокосовый, тростниковый, коричневый и т.п.), сиропов, варенья, джемов.

Можно ли употреблять алкоголь?

Мы не рекомендуем употреблять алкоголь так как это может откатить тебя назад по результату, но если у тебя запланировано какое-то мероприятие и ты не можешь себе отказать в приеме алкоголя, ТО...

Что делать после срыва?

Возвращаться в режим и не винить себя. Это случается у всех. Глобально это не изменит картину, если большинство времени ты придерживаешься сбалансированного питания. На следующий день можно убрать перекусы, углеводы из обеда и сделать легкий ужин (или пропустить его).

Следуй принципу 90/10. 90% времени – питаешься сбалансированно и правильно, и только иногда позволяй себе

все на остальные 10%. Таким образом, срывов будет гораздо меньше. Да и помни, что большую роль играет отношение к ситуации. Если сегодня ты сорвалась с режима, просто прими это и завтра начни сначала.