

ПЛАН ПИТАНИЯ №2

Завтрак: каша (любая, кроме манной и быстрорастворимой) с фруктами или ягодами, яичница или омлет из двух белков и одного желтка с овощами. Чай, кофе, кефир, молоко — напиток на выбор, но все без сахара.

Обед: мясо, рыба, курица с салатом и гарниром из сложных углеводов, то есть рис, гречка, перловка, паста из твёрдых сортов пшеницы, киноа, кус-кус, фасоль, горох. Размер порции мяса — с ладонь без пальцев, салата — два сжатых кулака, гарнир — один сжатый кулак.

Ужин: такой же, как и обед, но желательно на четверть увеличить порцию овощей и уменьшить количество гарнира наполовину.

Между основными приемами пищи допустимы **перекусы:** фрукты или овощи, несладкий чай без молока или кофе (можно с обезжиренным молоком, но в любом случае без сахара). Если очень хочется сладкого, съешьте чернослив или курагу, но не больше 4-6 штук — это довольно калорийные продукты.

Конечно, это меню примерное и все вариативно, но смысл такой: минимизировать употребление простых углеводов, а белки-жиры-углеводы употреблять в соотношении 40%-20%-40% при общей калорийности 1600-1800 ккал для женщин.

Заправки для салатов выбирайте маложирные — лимонный сок, обезжиренный кефир, мацони или йогурт. На период интенсивного похудения следует исключить хлеб и хлебцы, виноград, бананы, сахар, мёд, картофель и жирные сорта мяса. Из алкоголя можно сухое красное или белое вино, но не больше 200 мл и не чаще одного раза в неделю.

Соответственно, делаем вывод, что в период стабилизации и поддержки достигнутого результата ваше питание перестанет быть настолько строгим. Хотя мой личный опыт подсказывает, что после полугода правильного питания всяких вредностей совсем не хочется. Оказывается, что это совсем не так вкусно, да и организм уже не принимает все эти ароматизаторы, красители, загустители и консерванты.

Ни в коем случае нельзя голодать — когда придёт время еды, то сильно проголодавшийся человек съест больше необходимого. И, я надеюсь, все помнят прописную истину про воду: пить, пить и ещё раз пить чистую воду без газа и добавок. Впрочем, без насилия над собой, ученые опровергли утверждение, что обязательно надо выпивать не менее 3 литров воды в день.