

ПСИХУДЕНИЕ. ХУДЕЕМ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

 **@fyodorovass**

ЧЕК-ЛИСТ

«ПРОВЕРЬ ДИЕТУ НА АДЕКВАТНОСТЬ»

Как НЕ надо?

- Диета имеет четкие сроки. Есть начало и конец, нужно просто «продержаться».
- Диета имеет название или названа фамилией автора.
- Автор диеты обещает конкретный результат, одинаковый для всех. Например, минус 5 кг за 10 дней.
- Диета имеет универсальную калорийность, построена по принципу «всем одинаково». А точнее по принципу «всем одинаково мало».
- В системе питания создан дефицит калорий, но при этом рацион не сбалансирован по белкам, жирам, углеводам, составу витаминов и минералов. То есть, автору безразлично, ЧТО именно вы будете есть. Главное – СКОЛЬКО.



Диета обещает удержать достигнутый результат даже после возвращению к прежнему привычному питанию

- Диета содержит суперфуды и секретные ингредиенты. И это позиционируется как секрет её эффективности.



- В диете есть «главный антигерой», который провозглашается причиной увеличения веса: лактоза, глютен, жир, углеводы, фрукты, хлеб, вода (как дефицит, так и избыток). Убираешь виновного, и ты – конфетка!



- Диета содержит волшебные порошки или заменители еды на постоянной основе.



Диета не учитывает ваши привычки и вкусовые предпочтения.

Это монодиета, то есть содержит минимальный набор продуктов.

- Вам составили рацион, а в конце еще целый длинный список БАД и промокод.

То же, что предыдущий пункт, но еще +100500 анализов «на дефициты». Причем про симптомы вас никто не спрашивал. Список универсален.

САМОЕ ГЛАВНОЕ



- Вы посмотрели на список блюд и сразу поняли, что всю жизнь так питаться не сможете, а вот недельку вполне можно «взять себя в руки». Это путь в никуда. Все краткосрочные диеты приводят в перспективе к увеличению веса.

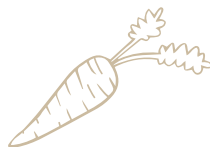
Как НАДО?

- Если ничего не менять, то ничего и не изменится.
Ответьте себе на вопрос: важна цифра на весах или качество тела?
- Делайте маленькие шаги.
Вносите изменения постепенно.
- Диета должна быть несложной для понимания.
- Используйте максимальное разнообразие продуктов.
- Продуктовая «линейка» должна расширяться, а не наоборот.
- Употребляйте белок в достаточном количестве ежедневно.
- Помните, что при физических нагрузках норма белка выше.



Не просто уходим в дефицит калорий, а соблюдаем баланс нутриентов.

Не демонизируйте углеводы.



- Овощи и фрукты употребляйте в количестве 400–500г в сутки.

- Цельнозерновые продукты обязательно должны быть включены в рацион.

Количество жиров не менее 1г/кг желаемого веса.

Используйте жиры и животного, и растительного происхождения.

- В составе рациона должны быть растительные масла и жир из рыбы.

- Продумывайте заранее план питания на день, а лучше на неделю.

Планируйте перекусы.



Отслеживайте свои ощущения: вкусно-невкусно, сытно-голодно-переел.

Соблюдайте режим сна и отдыха. Есть четкая зависимость недостатка сна и набора веса.

Физическая нагрузка должна быть адекватна вашей цели. Минимально – 30 минут аэробной физической нагрузки в день. Это норма для здорового взрослого человека, которых хочет таким и оставаться. Если вы стремитесь похудеть и улучшить качество тела, то постепенно увеличивайте продолжительность и/или интенсивность.



Тщательно выбирайте тренера. Это как в начальной школе. Какой учитель понравился, тот предмет и будет любимым.

- Сбалансированный рацион для похудения – это не максимальные отвесы. Это прекрасное самочувствие, легкость, энергичность, крепкий здоровый сон, улучшение качества кожи, нормализация пищеварения, уменьшение отеков.

Рациональное питание – это проявление любви к себе и забота о своём теле.

Контроль результата в килограммах важен, но

- помните, что важнее изменение качества тела. Особенно критична – потеря мышечной массы. Узнать, что именно уходит и в каком количестве, вам поможет бодиимпедансметрия. Как вариант, можно использовать и калиперометрию. Но она не даёт
- понимания о количестве висцерального жира, можно отследить лишь динамику изменения подкожной жировой клетчатки.



Рекомендации составил
врач-диетолог Мария Егорова

 @dietolog_egorova

@fyodorovass