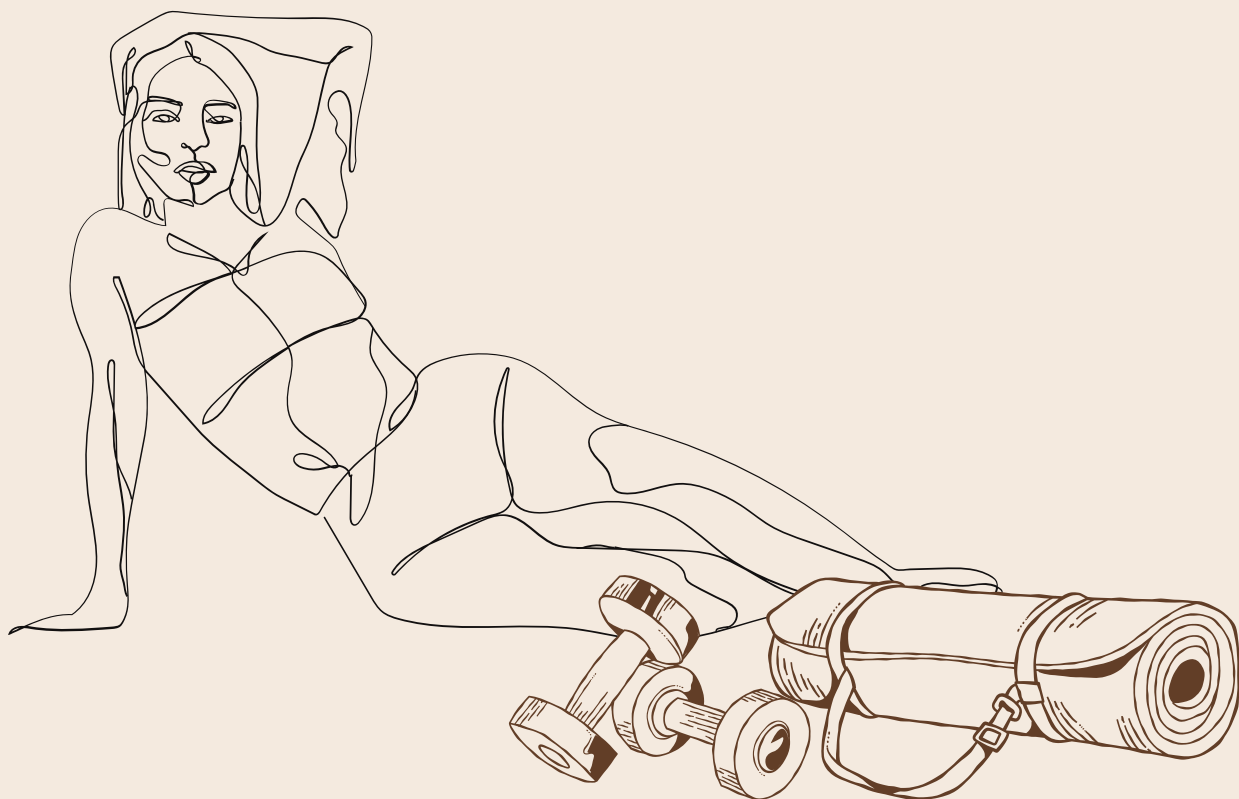


Методичка здоровой стройности

@MICROBIOLOG_OLGA





Ольга Карасева
микробиолог-нутрициолог

Приветствую! Я Ольга, микробиолог-нутрициолог, и моя миссия - помочь тебе достичь оптимального физического и ментального здоровья. Мой подход отличается тем, что я лечу НЕ СИМПТОМЫ, а выявляю и устраняю КОРНИ ПРОБЛЕМЫ!

Я верю в комплексный подход к заботе о здоровье, осознавая, что каждый организм уникален. Моя практика направлена на предотвращение осложнений хронических состояний и предупреждение новых заболеваний ❤️

Введение

Каждый из нас мечтает о совершенной фигуре (иначе зачем ты это читаешь?). Мы экспериментируем с разными диетами, активным образом жизни, но, чаще всего, либо *не получаем желаемого результата*, либо этот результат оказывается временным. Основной проблемой в этих неудачах часто является *непонимание* того, как работает наш организм. Мы ошибочно полагаем, что просто ограничивая себя в еде, мы достигнем поставленной цели.

В определенном смысле это действительно так. Дефицит калорий способствует потере веса. Однако давайте рассмотрим этот процесс с точки зрения нашего *общего здоровья*. Стремясь к похудению с помощью строгих диет и несбалансированного питания, мы подвергаем наш организм стрессу и разрушаем эту сложную систему, нанося непоправимый *вред*. Да, вы можете избавиться от ненавистных килограммов, но что происходит после этого?

Затем они, скорее всего, вернутся. Наш организм устроен сложно и умно, и его баланс легко нарушить. И этот баланс мы нарушаем и когда набираем много лишнего веса, и когда резко его теряем. Неравновесие в любую сторону может привести к разным *заболеваниям*, которые часто остаются незамеченными в связи с нашими постоянными колебаниями веса. И это большая ошибка.

В этой методичке нет никаких *волшебных рецептов*, но зато вы найдете множество полезной информации, которая поможет вам избежать *типичных ошибок* при стремлении к похудению.

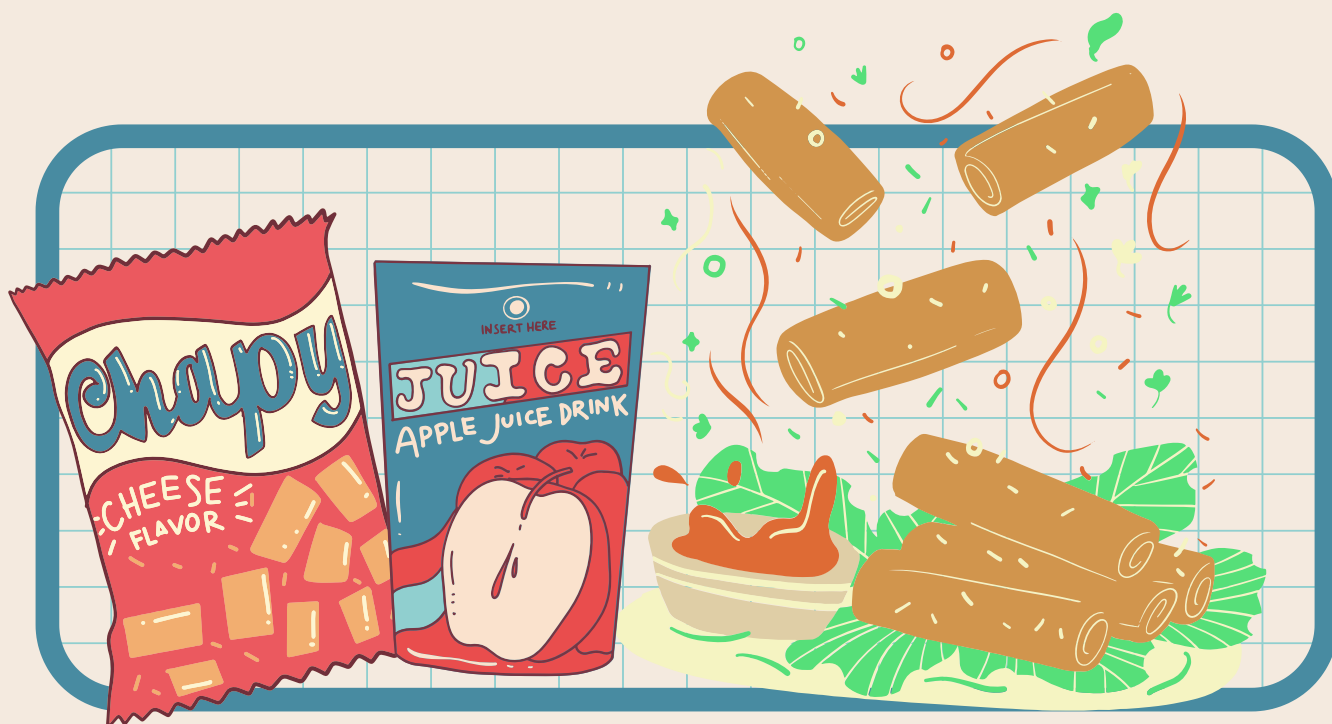
О ПИТАНИИ

Оценка текущих пищевых привычек

Дневник питания – это *мощный инструмент*, который помогает лучше понимать свои пищевые привычки и становится неоценимой помощью в достижении здорового образа жизни. Ведение дневника питания – это способ отслеживать то, что вы едите и пьете, записывать порции и учитывать калории. Но почему это так *важно*?

Как минимум, вы увидите, **ЧТО ВЫ ЕДИТЕ!** (потому что очень часто люди приходят ко мне на консультацию и говорят, что “хорошо” питаются, а после недели дневника питания сами удивляются - как много булочек они съедают в течение дня)

Ведение дневника питания помогает осознать, что и как вы употребляете. Это помогает идентифицировать *проблемные области*, вроде избыточного потребления углеводов или жиров.



@microbiolog_olga

Как вести дневник питания:

Записывайте всё: Фиксируйте всю пищу и напитки, которые употребляете. Включите в дневник даже перекусы и небольшие закуски (да, чашечка кофе с вкусняшкой- это тоже полноценный прием пищи).

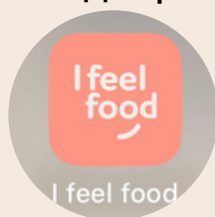
На первых этапах не обязательно считать калории и размеры порции. Начните с простого - отслеживайте потребляемую пищу. Со временем будет интереснее записывать сколько вы съели и что в этой пище было (белки, жиры или УУУУУглеводы 🧐)

Регулярность: Важно вести дневник регулярно, чтобы иметь точные данные. Ежедневная запись – идеальный вариант.

Будьте честны: Не забывайте быть честными с собой. Вносите в дневник всю пищу, даже если она может показаться неправильной или излишней.

Вести дневник питания можно в просто заметках или в специальном приложении. Вот подборка моих любимых приложений:

- FatSecret
- I feel food



(помогает еще и с эмоциональной составляющей)

Ведение дневника питания – это процесс самоанализа и саморегуляции. Он помогает достичь баланса в питании и улучшить свое общее здоровье. Начните вести дневник питания уже сегодня, и он станет незаменимым инструментом на пути к здоровому образу жизни.

@microbiolog_olga

Обзор основных питательных элементов: белки, углеводы, жиры

КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) остаются важными элементами в нашем питании, но подсчет калорий ушел в прошлый век и не является здоровым питанием, потому что бургер с колой может быть по калорийности меньше, чем насыщенный полезный прием пищи.

СДЕЛАЕТ ВАС «ХУДЫМ» 100 Г СМЕСИ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ 500 МЛ СМУЗИ  804 ККАЛ	СДЕЛАЕТ ВАС «ТОЛСТЫМ» 9 CHICKEN McNUGGETS И БОЛЬШАЯ СОСА-COLA  598 ККАЛ
«ПРАВИЛЬНЫЙ» ЗАВТРАК МОДНОГО БЛОГЕРА  929 ККАЛ *НЕ СДЕЛАЕТ ВАС ХУДЫМ.	«ЗАПРЕТНЫЙ» ЗАВТРАК  484 ККАЛ *НЕ СДЕЛАЕТ ВАС ТОЛСТЫМ.

Поэтому *важно* учитывать сбалансированность своего рациона по наличию белков, жиров и углеводов?

Белки

Функция: Строительный материал для клеток, тканей, ферментов и антител. Участвуют в регуляции многих процессов.

Источники: Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи.

Углеводы

Функция: Главный источник энергии для организма, особенно для мозга и мышц.

Источники: Злаки, овощи, фрукты, сахар, мед.

Жиры

Функция: Энергетический резерв, защита органов, участие в обмене веществ. Важны для усвоения некоторых витаминов.

Источники: Разнообразные масла, орехи, семена, рыба.

Концепция БЖУ (белки, жиры, углеводы) всё еще актуальна, но в современном понимании питания, уделяется больше внимания не только количеству, но и качеству питательных элементов. Важно стремиться к разнообразному и сбалансированному рациону, учитывая индивидуальные потребности и цели.



Витамины

Витамины - это маленькие, но мощные органические соединения, необходимые для поддержания нашего общего здоровья. Они играют важную роль в нашем организме, и их дефицит может привести к различным проблемам. Давайте рассмотрим важность витаминов для здоровья и благополучия.

Зачем нам нужны витамины

Функционирование организма: Витамины обогащают нашу диету и помогают нашему организму правильно функционировать. Каждый витамин выполняет свои уникальные функции, поддерживая здоровье органов и систем.

Защита от заболеваний: Некоторые витамины, такие как витамин С и витамин D, укрепляют иммунную систему и помогают предотвратить инфекции и заболевания.

Рост и развитие: Особенно важны витамины в период роста и развития организма, такие как витамин А и D, которые поддерживают развитие костей и тканей.

Здоровье кожи и волос: Витамины, такие как витамин Е и витамин Н (биотин), способствуют здоровью кожи и волос.

Дефицит витаминов может привести к различным проблемам и заболеваниям. Например, дефицит витамина С может вызвать ослабление иммунитета, а дефицит витамина D - слабость, упадок сил и энергии. Все это указывает на важность включения разнообразных продуктов в рацион, чтобы предотвратить дефицит витаминов.

Витамины - неотъемлемая часть *нормального функционирования организма*. Они помогают вам чувствовать себя бодрее, защищают организм от болезней и способствуют здоровому росту и развитию. Поэтому важно включать в рацион разнообразные продукты, богатые витаминами, и, при необходимости, принимать витаминные комплексы.

Здоровый образ жизни начинается с правильного питания, и витамины - ключевой элемент этой пищевой пирамиды. Уделяйте внимание своему рациону и обеспечивайте свой организм всем необходимым для здоровой и активной жизни.

Базовая нутрицевтическая поддержка:

Витамин Д- **2000** МЕ

Витамин С- **1000** мг

Омега-3 - **700-1000** мг

(это то, что вы можете принимать самостоятельно для поддержания своего организма. К сожалению, эти витамины и вещества довольно сложно набрать из своего рациона, однако назначение дополнительного введения витаминов в виде лекарственных средств и БАД проводится только специалистом!)



@microbiolog_olga

Гидратация

Вода - это неотъемлемая часть нашей жизни, примерно $\frac{2}{3}$ нашего организма состоит из воды. Гидратация, или уровень воды в организме, играет важную роль в поддержании нашего общего здоровья и физической активности.

Важность употребления достаточного количества воды:

Поддержание гидратации: Вода служит непосредственным средством для увлажнения наших клеток и тканей. Она необходима для нормальной работы органов и систем организма.

Терморегуляция: Вода помогает охлаждать организм в жаркую погоду и поддерживать температуру тела в норме. Это важно для профилактики перегрева.

Энергия и физическая активность: Недостаток воды может привести к утомлению и снижению физической активности. Вода участвует в транспортировке кислорода к мышцам.

Пищеварение и обмен веществ: Вода важна для пищеварения и усвоения питательных веществ. Она также участвует в выведении токсинов из организма.

Как обеспечить достаточное потребление воды:

Пейте регулярно: Пейте воду на протяжении дня, и учитесь чувствовать жажду (организм всегда подскажет, когда ему нужно).

Учитывайте потребности: Интенсивность физической активности и климатические условия могут повысить потребность в воде. Увеличьте потребление воды в таких ситуациях. Также с возрастом мы теряем большее количество жидкости, поэтому чем больше Вам лет, тем выше потребность в воде!

Следите за симптомами: Если у вас сухость во рту, темная моча или головная боль, это может свидетельствовать о недостатке воды. Не игнорируйте эти признаки.

Включайте воду в рацион: Овощи и фрукты, богатые водой, также способствуют увеличению уровня гидратации.

Помните о *важности* употребления достаточного количества воды, и ваш организм скажет вам спасибо.



@microbiolog_olga

Здоровые закуски и перекусы

Перекусы - это не всегда хорошо, но и не всегда плохо
(ой, это ты интересно придумала, а как теперь есть?)

Дело в том, что выбор того, что мы едим между основными приемами пищи, играет важную роль в нашем общем здоровье и энергии.

Давайте рассмотрим, как сделать *правильный выбор* и даже подготовим рецепт здорового перекуса (а иногда и полноценного приема пищи).

Перекусы могут быть полезными и безвредными, если с вашим инсулином все в порядке (и вы не устроите инсулиновые качели в своем организме). Однако они становятся проблемой, когда состоят из нежелательных продуктов, богатых простыми углеводами (передаем привет кофе с печенькой 🙌).

Что же сделать, чтобы перекус был безопасным?

- всю “неполезную” еду вынести *в конец* основного приема пищи
- добавляйте в перекус только то, что будет *насыщать ваш организм* как можно дольше (орехи, хлебцы)
- старайтесь не кусочничать и не бежать к холодильнику при любом удобном случае!
- если хочется чего-то очень вредного, то сначала съешьте пару овощей или салатных листьев, а потом приступайте к уничтожению шоколада (так мы сгладим все неприятные последствия))) Но помните про меру- плитку шоколада такой метод не спасет!
- если перекус не насытил, то может пришло время *основного приема пищи?*

А вот и рецепт моей любимой закуски с тунцом:

Здоровая закуска с тунцом

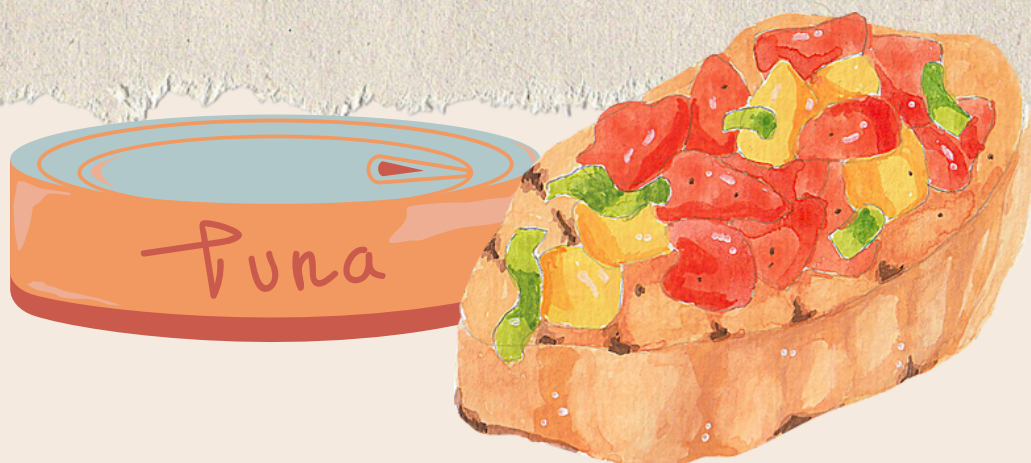
Ингредиенты:

Консервированный тунец в собственном соку - 1 банка

Творожный сыр - 1 упаковка

Яйца - 1 штука

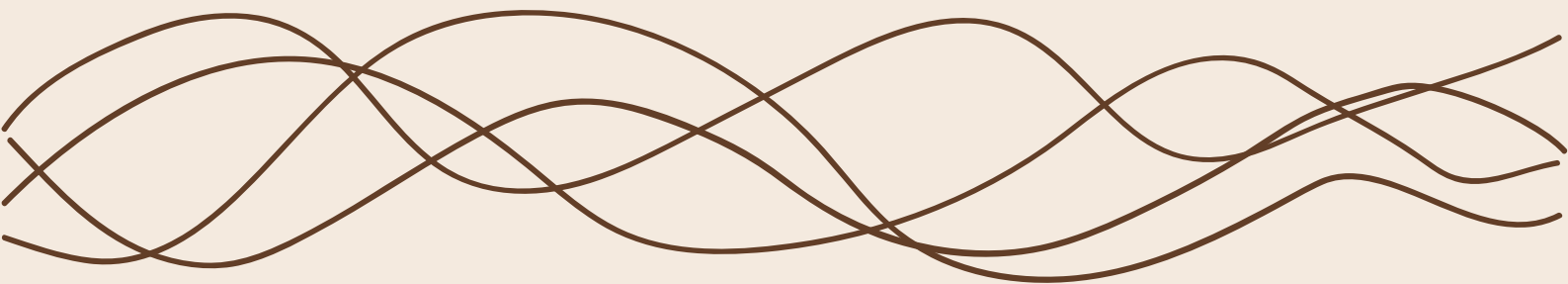
Все смешать, можно добавить помидоры и намазать полученную смесь на хлебцы. Подавайте немедленно и наслаждайтесь!



Эта закуска с тунцом богата *белками и незаменимыми жирными кислотами*, что делает ее идеальным выбором для перекусов. Она обеспечит вас энергией и поможет вам чувствовать себя долго насыщенными. Не забывайте, что выбор полезных закусок - это важный шаг к здоровому образу жизни.

Типичные **ошибки** при здоровом похудении:

1. Количество приемов пищи 4-5 и более раз в день (перекус - это тоже прием пищи).
2. Качество потребляемой пищи (полуфабрикаты, сахар, глютен, трансжиры, обилие фруктов и сладких напитков).
3. Отсутствие питьевого режима, менее 1 литра воды в день.
4. Отсутствие адекватной физической нагрузки.
5. Отсутствие гигиены сна (поздний отход ко сну после 22.00-23.00)



ПОДАРКИ



Поздравляю, теперь ты знаешь БАЗУ!
А если ты ищешь персональное решение для
своего здоровья, то давай начнем это
путешествие вместе!

В преддверии прекрасного женского праздника
по промокоду “МАРТ”
запишись на консультацию со скидкой
до -50%

Разовая консультация:

25000 ₮ —→ **16900 ₮**

50\$ —→ **35\$**

Сопровождение на месяц:

80000 ₮ —→ **49900 ₮**

177\$ —→ **100\$**

**Сбрось лишнее с пользой для своего организма
без диет, ограничений и подсчета калорий!**