**Основные шаги и принципы похудения.**

**«Ты то, что ты ешь»** - не просто фраза, этой действительно так. Отсюда и будем плясать.

1. **Первый шаг – Анализ.**

Твой рост? Вес? Процент жира в организме? Индекс массы тела?

Как определить процент жира в организме? Идем сюда <http://expert.sportwiki.to/fat.html> и считаем. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

|  |  |
| --- | --- |
| ИМТ= | Вес (кг) |
|  |
| Рост (м)2 |

разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

* 16 и менее – выраженный дефицит массы,
* 16 – 17,9 – недостаточная масса тела,
* 18 – 24,9 – нормальный вес,
* 25 – 29,9 – избыточная масса тела (предожирение),
* 30 – 34,9 – ожирение 1 степени,
* 35 – 39,9 – ожирение 2 степени,
* 40 и более – ожирение 3 степени (морбидное).

Что ты ешь и сколько тебе надо?

Необходимо провести анализ всех потребляемых в течение дня продуктов. Основной принцип ты всегда должен знать чего и сколько ты съел, другими словами, если ты съел салат ты должен точно знать какие ингредиенты там были и в каком количестве. Дальше идем сюда <http://www.calorizator.ru/analyzer/products> и все съеденное вбиваем отдельными строчками. Это можно делать после каждого приема пищи, а можно раз в день. Тем самым мы поймем, чего и сколько мы съели, какое количество белков, жиров и углеводов (БЖУ), это очень важное знание и дальше мы к нему вернемся. Кроме всего прочего автоматически считаются калории потребленные за день. Посчитать примерно необходимое количество калорий на день и рекомендации можно здесь <http://expert.sportwiki.to/calorie.html> это в основном для информации т.к каждый организм разный и есть очень много зависимостей.

Для себя не забываем отмечать, когда и какие приемы пищи были за день.

В фазе анализа находимся 1-3 дня, в самых сложных случаях 5-7. В дальнейшем делам анализ один-два раза в неделю. В течение месяца приходит «визуализация еды» и уже можно по виду и объему порции определить БЖУ и калории.

1. **«Чистим рацион»**
* Не едим сахар и сладкое
* Не едим хлеб
* Не пьем спиртное!!! Вообще
* Начинаем пить воду, много воды!!! 2,5-3 литра в сутки минимум!!! Чистой воды.
1. **«Переконфигурация» меняем вредное на полезное.**

Для начала можно почитать немного теории здесь <http://sportwiki.to/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81> все можно не читать, самое важно находится внизу страницы – таблица с гликемическим индексом (ГИ) продуктов. Исключаем из рациона продукты с ГИ выше 60 и две трети рациона составляем из продуктов с ГИ меньше 40. Пока не идет речи о том, чтобы есть меньше, но уже при выполнении п.п а и в, мы получим снижение калорийности при том же объеме потребления. Мы ведь продолжаем анализировать и там это четко должны увидеть.

1. **Снижение жира в организме.**

Важно отметить, что к этой фазе имеет смысл переходить только при строгом соблюдении всех предыдущих шагов:

* Не едим сахар
* Не едим хлеб
* Не пьем спиртное
* Пьем много воды
* Заменили вредное на полезное.

Если до сих пор вес тела не начал снижаться, то основных причин две:

* Недостаточно двигательной активности
* Медленный метаболизм

Основной принцип – вес тела начинает снижаться тогда, когда объем энергии поступаемой в виде потребляемых калорий меньше чем объем расходуемых калорий, здесь все просто.

Постепенно уменьшаем рацион, есть две опции. Первая – уменьшаем объем пищи в день. Вторая более правильная - потребляем продукты с ГИ не более 40. На первоначальном этапе, возможно, потребуется использовать обе опции одновременно, поскольку организму свойственно поддерживать внутренний гомеостаз. Именно поэтому это очень важно делать постепенно, чтобы заставить организм поверить, что это не стресс. Иногда на первоначальном этапе требуется снизить рацион до 50%, чтобы начался процесс похудения.

*Уменьшаем рацион и калорийность до тех пор, пока потери в весе не достигнут 800 – 1000г в неделю.*

В это период важно опять более подробно анализировать свой рацион и следить за БЖУ. На начальном этапе количество потребляемых белков должно быть 1-2 грамма на кг массы тела. Количество углеводов минимально 0.5-1гр на кг массы, жиры не более 10-15% от рациона. В дальнейшем когда метаболизм нормализуется количество углеводов можно увеличить до 2 грамм на кг массы тела. Этот баланс очень важен т.к нельзя полностью исключить жиры, что приведет к нарушению метаболизма, нельзя полностью исключить углеводы т.к они являются источником энергии, полное отсутствие углеводов приведет к упадку сил, появлению привкуса ацетона во рту, отсутствие белков в организме приведет к тому, что масса будет снижаться, процент жира в организме нет т.к мышцы сжигаются быстрее чем жир и ты будешь выглядеть как тощий обвисший дрищ.

В начале периода однозначно будут побочные эффекты связанные с минимальным количеством углеводов такие как: слабость, отсутствие энергии, усталость, возможно даже головокружение. Эти эффекты проходят через две три недели, когда устаканится метаболизм.

Углеводы есть «быстрые», а есть «сложные». Необходимо потреблять только сложные углеводы – это продукты с ГИ не выше 70.

Жиры необходимо стараться есть только полиненасыщенные, другими словами неживотного происхождения. Продукты богатые «полезными» жирами – рыба, орехи. Рыбу вообще можно есть любую т.к в ней нет углеводов, много белка и она содержит полезные жиры, ее можно даже использовать в качестве основного блюда.

Белок в чистом виде практически не встречается, самое высокое количество белка в полезных продуктах в рыбе, яйцах, твороге(обезжиреном), курица, индейка, говядина.

Не забываем про анализ там будет видно какие продукты в каких пропорциях содержат БЖУ.

1. **Режим дня и дисциплина.**

Очень важно питаться регулярно, 5-6 раз в день, 80% пищи должно быть съедено до 18 часов, при этом до этого времени должно быть употреблено 90% всех суточных калорий. Другими словами, на ужин остаются только фрукты овощи и/или обезжиренные кисломолочные продукты.

70% рациона: Овощи: капуста, свекла, морковь, редька, редис, кабачки, помидоры, огурцы, бобовые, лук
Фрукты: яблоки, ананасы, апельсин, мандарин, нектарин, ежевика, дыня, арбуз, груша, грейпфрут, а также соки и практически все малосладкие ягоды.
Каши: гречневая, рисовая, просяная, овсяная
Мучное: черный, грубого помола хлеб; макароны и лапшу из твердых сортов пшеницы (на начальном этапе мучное лучше исключить)

30% рациона белковые продукты: Нежирное мясо, рыба (в том числе жирная), кисломолочные продукты (только обезжиренные): кефир, йогурт, молоко, творог, сыр и др, яйца, морепродукты, бобовые

 В качестве примера:

Завтрак в 8-9 часов обязательно. Второй прием пищи 11-12 часов (орехи, творог, яйца), Третий в 13-14 часов (салат, суп, второе) Четвертый 16-17, полдник (орехи, творог, яйца). Пятый после 18 (фрукты, овощи, кисломолочные продукты). Овощи можно есть без ограничений, некоторые из них, например помидор имеют по сути отрицательную калорийность (калорий на их перевариваемость тратится больше чем в них содержится)

 Если ты знаешь, что не сможешь придерживаться такого режима, нет ничего зазорного в том, чтобы заранее взять с собой контейнер с едой или возить с собой горсть орехов

Один раз в две недели можно позволить жрать вредную пищу и все, что угодно, но без алкоголя!

Придерживаясь данных принципов можно легко сбросить 5-6 кг веса. Если останется сила воли, чтобы продолжить, расскажу дополнительные приемы.

**Резюмируя:**

* Не едим сахар и сладкое
* Не едим хлеб
* Не пьем спиртное
* Пьем много воды, вода должна быть везде, дома, на работе, в машине.
* Заменили вредное на полезное.
* Питаемся регулярно
* Постепенно снижаем калорийность 5-10-15-20-30%
* Едим продукты с ГИ не выше 50
* Следим за балансом БЖУ
* Не сбрасываем больше 800-1000гр в неделю
* Крайне желательно добавить физические нагрузки

Нельзя голодать!!! Организм считает, что это стресс и после голодания набирает жир с удвоенной силой, это же относится и к нерегулярности питания. И самое важное, выход из диеты тоже не должен быть резким, когда достигнем необходимого результата, постепенно повышаем калорийность до необходимого суточного минимума путем потребления продуктов с более высоким ГИ (не более 70) и увеличением количества потребляемых углеводов (только сложные)