



### Программа питания Дарьи Бакулиной



*Здравствуйте! Меня зовут Дарья. В этом дневнике, который составлен для вас, я расскажу, как надо питаться, что бы похудеть за месяц на 4-10кг и в будущем поддерживать вес. Нужно всего лишь придерживаться нескольких правил правильного питания.*

### **1 ПРАВИЛО!**

#### **Питьевой режим: зачем вода? Для чего? Я не могу так много пить!**

Вода нужна всем-не зря без воды жизни быть не может! Вода это та основа, которая помогает вам быстрее худеть,потому что она активирует обменные процессы и тем самым помогает нашему организму сжигать жиры. Поэтому пейте натошак и перед каждым приемом пищи за полчаса. Вода- это источник молодости, который напрямую связан со старением кожи из за нехватка жидкости! Учтывая ваш вес и рост вам нужно выпивать в день 30 мл воды умножить на ваш вес!(примерно 2 литра в день). Можно разбавлять лимончиком,если не можете пить чистую воду, но не натошак и при отсутствии гастрита и язвы!!Чай, кофе, компоты и соки суда не входят.Со временем вы привыкните пить любую водичку и даже не заметите, как с легкостью будите это делать.

## **2 ПРАВИЛО!**

Уделяйте время еде-всё тщательно пережевывать и кушать 4-5 раз в день. Если вы не дома, берите с собой с вечера приготовленную еду в боксах и носите в сумочке перекус на случай если ничего не окажется(можно брать орешки не более 20 гр. и яблочко зеленое, купить кефир, творог или тунец натуральный в банке если некогда готовить).

## **3 ПРАВИЛО!**

Не пить воду(чай, кофе, соки) после еды хотя бы 30 мин-в идеале один час. Если вы запиваете сразу, то желудок не успевает переваривать пищу и начинается процесс гниения, токсины накапливаются, и идет медленное отравление организма. Еще более жуткие последствия ждут организм, если запивать жирную пищу холодными напитками. Такая вредная привычка может стать причиной остановки пищеварительной системы и быстрому накоплению жиров. А также вы еще и растягиваете желудок таким большим количеством, впоследствии чего будите не наедаться и испытывать голод. Между приемами пищи вы можете употреблять чай и кофе БЕЗ САХАРА и МЕДА!

## **4 ПРАВИЛО!**

Сложные углеводы кушаем в первой половине дня до 14.00, так как они лучше всего усваиваются в это время. Поэтому обед должен быть не позже двух часов. А вот завтрак должен быть после пробуждения в течении часа. Если вы будите кушать сложные углеводы позже, чем положено, то процесс похудения заметно ухудшится. К этому списку относятся такие продукты как любые каши, фрукты, особенно виноград и банан, хлеб, хлебцы (но 1 шт. можно), свекла, горох, кукуруза, горький шоколад, картофель.

## **5 ПРАВИЛО!**

Молочные продукты употреблять не выше 2,5% и не пить вечером(кроме творога обезжиренного и кефира)-в идеале молоко лучше исключить и добавлять только в омлеты, кофе(чай) и как дополнительный ингредиент. Если в этом плане быть совсем фанатичным можно купить безлактозное молоко, ведь лактоза это тоже молочный сахар. А еще есть предположение, что молочная продукция (кроме кисломолочки и творога не более 2%) способствует появлению целлюлита.

## **6 ПРАВИЛО!**

Питаться лучше в одно время небольшими порциями каждые 3 часа. Если плотно покушали, то 3–4, а если это был перекус, то 2-3 часа. Взвешиваться запрещаю каждый день КАТЕГОРИЧЕСКИ!! Лучше всего это делать с утра натощак в пятницу - один раз в неделю. Потому что похудение, это процесс не равномерный и за один день разбег в весе может достигать 2 кг и лишний раз расстраиваться и терять стимул и мотивацию из-за того что вода задержалась не стоит.

### **7 ПРАВИЛО!**

Алкоголь разрешается, НО только вино (сухое, полусухое) и шампанское брют. В остальных напитках содержится очень много сахара и соответственно калорийности. Также алкоголь возбуждает аппетит, поэтому каждый выпитый фужер нужно запить водой, что бы потом не скушать лишнего. Разрешенное количество- 1-2 бокала 1 раз в неделю.

### **8 ПРАВИЛО!**

Последний прием пищи должен быть не позднее 20.00 часов, поэтому старайтесь спланировать время приема пищи так, что бы правильно уложиться в рамки. Поздние приемы пищи отрицательно влияют на похудение, поэтому советую придерживаться этого простого правила.

### **9 ПРАВИЛО!**

**Список продуктов, которые можно употреблять и нельзя.**

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

1)Хлеб и любые хлебобулочные изделия: булочки, печенья, сушки, пирожные, торты.

2)Чипсы, сухарики, газированные напитки, йогурты сладкие, молочный шоколад, карамель, мороженое, семечки и прочие подобные продукты.

3)Колбасные изделия и мясо: свинина, баранина, сосиски, колбаса, бекон, грудинки, окорочка.

4)Транс-жиры: майонез, масло подсолнечноеи сливочное, спред, маргарин и все продукты в которых они содержатся.

5)Пельмени, пицца, вареники, хот-доги, гамбургеры, ролы, суши (белый рис).

6)Сладкие газированные напитки, пакетированные соки.

7) Сахар, Бананы, виноград, картофель ( в первый месяц похудения).

## РАЗРЕШАЕТСЯ



### Белки.

1) Мясо: птица (грудка курицы или индейки), говядина, телятина, субпродукты



2) Рыба не жирных сортов: тунец (не в масле!), дорадо, сибас, лосось, форель, тилапия, хек, минтай, треска, зубатка, речная, морепродукты, икра красная.



3) Яйца, сыр легкий (жирность не выше 20), молоко, творог, соя, творог, грибы, фасоль, брокколи, орехи не каждый день и не более 20 грамм.





### Сколько орехов в 100 калориях?



### Углеводы.

4) Хлебцы, макароны из твердых сортов пшеницы, каши (овсяная, гречневая, нут, чечевица, кус кус и т.д.)



5) Рис только бурый, дикий, нешлифованный, коричневый.



6)Йогурт натуральный и соусы из него, горчица, соевый соус, реже сметана 10%.(Сладкий йогурт кушать запрещается на перекусы и прочее. Он вам пригодится только в приготовлении ленивой овсянки и всё!)



7)Фреши разбавленные водой (до 14.00), чай, кофе и компот БЕЗ САХАРА(неболее 3 раз в день), но можно с молоком, минеральная вода( аккуратно, она возбуждает аппетит), смузи, кисломолочная продукция (не более 2.5%)



8)Ягоды и фрукты: клубника, вишня, смородина, малина, ежевика, яблоки зеленые, слива, апельсины, мандарины, грейпфруты, киви.

9)Овощи и зелень: огурцы, помидоры, перец, авокадо (не больше половины в день), кабачки, баклажаны, грибы, шпинат, руккола, петрушка, укроп, салат, пекинская капуста, белокочанная, щавель, лук.

10) Полезные жиры: оливковое и льняное масло.

11) Сладкое (в меру, по программе) горький шоколад, пп выпечки и запеканки, сухофрукты (50 гр.), джем без сахара, пакмезы, какао порошок натуральный, кэроб.



12) Сахарозаменители – Стевия, Фит Парад, Сироп Агавы (топинамбура, шелковицы и т.д.), сукралоза.



## 10 ПРАВИЛО!

Контроль. В вашей программе не предусмотрен ежедневный контроль питания, поэтому свое ежедневное меню записываете у себя в документе Word или заметках и высылаете мне его **один раз в неделю** ( в четверг) для проверки ваших результатов и питания. Вопросы по программе и все, что вам не понятно, можете задать сразу в течение дня после получения. В последующие дни **по четвергам** ( день вопросов). Остальное время я занимаюсь с девочками по индивидуальным программам. Если вы понимаете, что вам нужен мой ежедневный контроль, то вы можете доплатить 1000 рублей в любой момент и отправить мне скриншот чека, сообщив, что это за консультации. Чаще всего результатов достигают те, кто постоянно со мной на связи, узнает, спрашивает. В конце программы жду от вас отдельное фото в том же формате, как и делали вначале, что бы оценить ваш результат «До и После»

Пример отчетов.

1 день

**Завтрак**- овсяная каша с яблоком на воде

Перекус- хлебцы бутербродики с сыром 20% жирности

**Обед**-гречневая лапша с курицей + огурчик

Перекус- смузи на кефире с малиной

**Ужин**- куриные котлетки с брокколи+ соус Цезарь

Вода- 2 литра или 8 стаканов

Питаемся строго по меню, **никаких обменов приемов пищи местами из одного дня в другой.**

В субботу и воскресенье у меня **ВЫХОДНЫЕ дни.**

Спасибо за внимание. Приятного похудения!)

Даша!











