

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Фитнес и питание»

**Выполнила:
Тренер- преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ № 3»
Приходько Елена
Владимировна**

Прокопьевск 2016 г.

Содержание:

1. Расчет и калорийность продуктов.
2. Пять пунктов обязательных для похудения, фитнес диета.
3. Низкокалорийная диета на неделю.
4. Вегетарианская диета на неделю ее принципы.
- 5 .Меню для тренировки с отягощением на неделю.

В научной литературе калория — это количество энергии необходимое для увеличения тепла одного грамма воды в теле. Итак, существует необходимый минимум энергии, который нужен для обеспечения жизнедеятельности внутренних органов и тела в целом. Чтобы узнать этот минимум, который нельзя нарушать, предлагаю вам рассчитать вашу норму калорий на двадцать четыре часа. Формула счастья Формула очень простая и состоит из двух этапов. Вычислил ее ученый Маффин-Джеора еще в двадцатом столетии. Выглядит она следующим образом: берем ваш рост в сантиметрах, умножаете на коэффициент шесть целых двадцать пять сотых. Потом добавляем к этому числу ваш вес в десятикратном размере. То есть, если вы весите 60, то добавляете 600. От суммы данных показателей отнимаете производное — ваш возраст умноженный на пять. Пример, 160 сантиметров * 6,25 + 600 – 25 лет*5= 1475 кал в сутки. Обратите внимание, что результат исчисляется в килокалориях. Это важно при расчетах для похудения. Килокалория это одна тысяча калорий. Таким образом, мы узнали вашу норму при условии, что вы весь день будете лежать на диване. На втором этапе необходимо суметь сосчитать норму с физическими нагрузками. Для этого нужно ваше число в пассивном состоянии умножить на коэффициент активности. Его вы выбираете среди минимума – работа в офисе 1,2 и максимума – мастер спорта с ежедневными тренировками – 1,9.

Вариаций много: вы можете делать что-то по дому, практиковать йогу или потеть в тренажерном зале. Все это будет разные энергозатраты. Потому на свое усмотрение найдите свой коэффициент активности. Помните, что результат говорит о норме на день, в который вы занимались. Следовательно, в воскресенье это может быть 1475, в понедельник 1475*1,2=1770. Для похудения на протяжении недели на один килограмм нужно уменьшить нормы потребления на 700 ккал в день или на десять-пятнадцать процентов. Безопасный для здоровья максимум похудения за одну неделю составляет 1,5 килограмма. Если перегибать эти пропорции организм будет испытывать стресс и, скорее всего, включаться защитные процессы. Теперь таблица калорийности продуктов для вас полезна не теоретически, а практически. С ее помощью вы сможете составить свое меню для похудения. Похудение для ленивых Кроме указанной формулы, существует общий подход. Он не требует от вас умственных усилий. Он основан на количестве физической активности. Согласно ему траты ресурсов составляют (расчет в ккал): 2250-2500. Деятельность в офисе: программист, дизайнер. Предусматривается, что человек выполняет задачи определенного характера. В основном это умственный вид труда. Сердцебиение нормальное, отсутствуют физические

нагрузки 2650-2800. Сидячая работа, но с нагрузкой на руки. Это значит, что в положении сидя, человек прилагает усилия руками. Даже человек, который сидя перебирает картошку относится к этой группе. Другие примеры: швея, архитектор 3000-3150. Слабая физическая нагрузка. В этой категории женщина или мужчина в рабочие часы находятся в стоячем положении, выполняют определенную кардионагрузку, поднимают легкие вещи. Для наглядности: милиционер, учитель 3500 и больше. Здесь уже суть работы состоит в том, чтобы делать что-либо физически, как это делают маляры, тренеры фитнес залов Немного выше 4000. В отличии от предыдущей группы, здесь нагрузка более интенсивная и постоянная. К этой группе относятся представители физического труда: грузчики, слесари Больше 5000. Усилия, прилагаемые этими людьми, чаще всего, опасны для жизни. Кроме физических грузов добавляются тяжелые условия труда, связаны, как с опасностью, так и с сильным атмосферным давлением или дефицитом кислорода, и так далее. Тяжелый труд в шахтах, покорение горных вершин.

Вы легко можете найти «свою компанию» и следовать ее лимитам. Помните, что изобилие внимания к своим органам, телу и к тому, чем вы его кормите, почти всегда вознаграждается. Выгоднее потратить сейчас полчаса времени для составления своего рациона, чем потом часы тренировок на восстановления любимых вами рельефов на теле. Для многих может показаться утомительным скрупулезно и детально считать, сколько же вы съели. Для креативных и не сторонников дисциплины это действительно вызов. Но прелесть в том, что уже через неделю вы запомните калорийность основных продуктов, что вы едите, и в последствии вам будет легко. Или вы можете запомнить примерные объемы блюд. Люди, у которых сильнее развита визуальная память, могут мысленно сфотографировать чего и сколько они могут себе позволить. А для лентяев, есть смартфоны с фотоаппаратами. После первой недели вам уже не будет нужно обращаться к таблице калорийности продуктов. Для тех жителей Земли, для которых это не вариант, он им кажется очень скучным — существует альтернатива. Всю пищу условно можно поделить на группы. Тогда вам останется просто следовать в своем питании той или иной группе. Если ваша цель похудение, то и относитесь к ней серьезно, прилагая определенные усилия. Контроль калорий и физические упражнения необходимы для похудения.

Виды продуктов Жиросжигающие. Существуют вещества, которые ускоряют метаболизм и способствуют расщеплению жировых клеток. Их могут употреблять люди с здоровым желудочно кишечным трактом. Мужчины и женщины свободные от язв желудка, колитов и аллергий. В целом: цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, памело, лимон), разнообразие зеленых чаев, малина, орехи, ананас, имбирь, пряности. Поддерживающие вес. Иметься в виду те вещества, что помогают удержать стрелку ваших домашних весов на месте. Очень важная категория для тех,

кто ценит свой труд. После любой диеты или победы над лишним весом вам стоит придерживаться именно данных компонентов в своем ежедневном меню. К ним можно отнести: крупы, каши, зерновые, кисломолочную продукцию, любые яйца, диетическое мясо, овощи.

Способствующие увеличению веса. Вся продукция и изыски, которые содержат дрожжи и быстрые углеводы, относятся к данной категории. А именно, кондитерские произведения искусства, хлебобулочные прелести, еда из фаст-фудов, газированные сладкие напитки. Заметки напоследок. Усваивание пищи зависит от состояния организма, уровня его зашлакованности и возраста. Потому кто-то усваивает больше, кто-то все спускает в унитаз. Это одна из причин приблизительности расчетов. Вместе с тем, не смотря на погрешность, расчеты получаемой энергии используют известные спортсмены, и это дает им результаты. Заводите тетрадочку или файл в своем смартфоне и наслаждайтесь потерей веса. Пользуйтесь современными приспособлениями для похудения. Если вы употребляете блюда, не содержащиеся в таблице калорийности продуктов, то обратите внимание на их упаковку. Скорее всего, на ней будет указан энергетический «заряд». Составляете свое меню мудро и приятно вам аппетита.

Таблица калорийности продуктов (расчет на 100 грамм вещества).

Продукты Хлеб / ккал Ржаная мука 327 Хлебушек 255 Ржаной хлебушек 215 Бублики 311 Сдобная выпечка 296 Сушки 331 Мука пшеничная всех сортов 326 Сухари пшеничные 330.

Молочное / ккал Кефир жирный 58 Кефир нежирный 31 Молоко 59 Йогурт натуральный 50 Ряженка 86 Простокваша 59 Сгущенка 316 Сливки 20-ти процентные 206 Сливки 10-ти процентные 119 Сметанка 20-ти процентная 207 Сметанка 10-ти процентная 117 Нежирный творожок 87 Полужирный творожок 157 Российский сыр 372 Голландский сыр 362 Швейцарский сыр 397 Жирный творожок 227 Плавленный сырок 227 Каши / ккал Гречка 328 Овсяночка 346 Манная 327 Пшено 335 Перловая крупа 325 Пшеничная 326 Рисовая 324 Ячневая 323 Кукурузная 326 Овощи / ккал Баклажаны 25 Кабачек 28 Зелененький горошек 73 Картошка 84 Капусточка 29 Лучек 44 Морковочка 34 Огурчики 16 Перчик 24 Петрушечка 47 Редиска 20 Листочки салатика 15 Репа 29 Помидорчик 18 Бурячек 49 Черемша 35 Шпинат 22 Хрен 72 Чесночек 107 Щавель 29

Сушеные плоды / ккал Яблочки сушеные 274 Чернослив 265 Персики 276 Грушка 247 Вишня 293 Изюмчик 277 Курага 273 Фрукты / ккал Ананас 49 Айва 39 Абрикосы 47 Бананы 90 Гранат 53 Вишня 48 Инжир 57 Груша 43 Персики 43 Кизил 46 Хурма 63 Шелковица 54 Сладкие финики 282 Яблоки 47 Черешня 53 Апельсин 39 Лимон 32 Мандарин 39 Грейпфрут 36 Лимон 32 Мандарин 39 Виноград 68 Земляника 42 Ягода малина 40 Смородинка 37 Черника 41 Шиповничек 100.

Яичные продукты / ккал Куриное яичко 158 Яичный порошок 542 Сухой белок 337 Сухой желток 624 Яйцо перепелиное 169 Бобовые / ккал Горошек 304 Соя 396 Фасолька 308 Чечевица 311

Икра / ккал Лещевая 143 Минтаевая 132 Осетровая зернистая 204 Осетровая пробойная 124.

Морепродукты / ккал Бычки 146 Горбуша 148 Камбала 89 Карась 88 Карп 97 Обычный лещ 106 Свежая семга 218 Минтай 71 Свежая мойва 158 Окунь морской 118 Окунь речной 83 Обычный осетр 165 Палтус 104 Крупных размеров сайра 263 Маленьких размеров сайра 144 Сельдь 243 Скумбрия 154 Речной сом 145 Ставрида 118 Стерлядь 321 Морской судак 84 Целая треска 76 Крупный тунец 97 Морской угорь 95 Свежий хек 87 Щука 83 Речной язь 118 Печень трески 614 Кальмар 76 Краб 68 Креветка 84 Капусточка морская 6

Виды мяса / ккал Баранное 204 Говяжье 188 Кроличье 198 Свиное нежирное 317 Свиное жирное 488 Телячье 91 Говяжьи Мозги 125 Говяжьей Печень 99 Говяжье Сердце 88 Говяжий Язык 164 Почки свиные 81 Печень свиная 109 Сердце свиное 88 Язык свиной 207 Гусиное 365 Индейка 198 Куриное 166 Утиное 347.

Орешки / ккал Фундук 705 Миндаль 646 Орех грецкий 647 Земляной арахис 547 Семечка 577.

Дары леса / ккал Сушеный белый гриб 208 Свежие подберезовики 32 Сырые подосиновики 32 Свежие сыроежки 18 .

Другое / ккал Аджика 60 Горчица 161 Имбирь 81 Кардамон 310 Кориандр 26 Корица 260 Пищевой желатин 356.

Сухое белое вино 67 Водка 40-ка градусная 236 Джин 221 Коньяк 240 Абсент 84 Красное сухое вино 70 Красное столовое вино 70 Виски 225 Сок ананасовый 50 Сок апельсиновый с мякотью 40 Сок виноградный 55 Сок вишневый 48 Сок гранатовый 65 Сок лимонный 17 Морковный сок с мякотью 29 Сок томатный с мякотью 20 Сок яблочный с мякотью 45 Колбаса / ккал Вареная молочная 253 Вареная мортаделла 332 Вареная московская 251 Вареная русская 303 Вареная свиная 278 Вареная столичная 318 Вареная столовая 235 Вареная чайная 217 Варено-копченая куриная жареная 372 Варено-копченая любительская 421 Варено-копченая московская 407 Варено-копченая сервелат 426 Варено-копченая сервелат боярский 268 Варено-копченая сервелат российский 411 Вегетарианская 208 Ливерная 327 Печеночная домашняя 259 Полукопченая закусочная 367 Полукопченая краковская 467 Полукопченая минская 288 Полукопченая одесская 401 Полукопченая полтавская 418 Полукопченая салями любительская 499 Полукопченая таллиннская 374 Полукопченая украинская 377 Сыровяленая сальчичон 350 Сыровяленая суджук 464 Сыровяленая чоризо 456 Сырокопченая брауншвейгская 492 Сырокопченая зернистая 607 Сырокопченая любительская 515 Колбаса сырокопченая московская 474 Колбаса сырокопченая Салями Итальянская 632 Колбаса сырокопченая свиная 567 Колбаса сырокопченая сервелат 462 Колбаса сырокопченая столичная 488 Колбаски охотничьи 327 Колбаски охотничьи Дымов 464 Кровянка 275 Салями 569 Сардельки говяжьи 216 Сардельки молочные из мяса птицы охлажденные 227 Сардельки свиные 333 Сосиски говяжьи 227 Сосиски куриные 258.

Самый частый вопрос, который я слышу на работе в фитнес-центре о том, как можно быстро избавиться от складок жира на талии. Ответ здесь всегда один: «Начни питаться правильно!». Что же такое «правильное питание»? Переносить его гораздо сложнее, чем силовые тренировки: тренировкам вы посвящаете всего 3 часа в неделю, а за питанием следите чуть ли не круглосуточно! Здоровая пища дает много энергии, чтобы двигаться, а организм не тратит усилий на ее, с позволения сказать, «деактивацию», как в случае с гамбургером и газированным напитком. Недаром говорят: «Вы выглядите похожими на то, что вы едите». Мышечный рост и невысокий уровень жиров в теле требует принципиально иной логики питания, чем у типичного обывателя. Например, у обывателя основные приемы пищи - обед или ужин, а у фитнесиста - завтрак. Часть людей кричит, что мясо вредно, а спортсмены без него, грубо говоря, загнутся.

Лежебоки говорят, что спортсмены травят себя большим количеством еды и питья, однако сравните активного фитнесиста и типичного обывателя. Вот вам внешние признаки здоровья: цвет лица, осанка, состояние кожи. А наличие или отсутствие одышки говорит о состоянии главной мышцы - сердечной, достаточно лишь подняться на четвертый этаж без лифт.

Если вы активно тренируетесь, то для вас будет полезно использовать и спортивное питание для похудения, так называемые жиросжигатели. Перед применением спортивного питания для похудения стоит проконсультироваться со своим тренером.

Частота питания

Начну с того, что трехразовое питание для активного фитнесиста не закон современной жизни, а скорее ее проблема. Такой режим питания отвечает не потребностям его организма, а нуждам производства, а иногда и нуждам собственной лени или невежества. Даже если вы истинный блюститель здоровья и в основе вашего питания лежат не шоколад и «печеньки», а здоровая пища из рыбы и овощей, все равно вы уже через пару часов почувствуете первые признаки голода. Если вовремя не поддержать уровень глюкозы в крови, ваш растущий организм сразу переходит на, так называемое, «мышечное питание». То есть сахар в крови будет поддерживаться за счет распада мышечного белка. Таким образом, катаболические гормоны, которые вырабатываются в таких случаях, спасая организм от гипогликемии, сводят на нет все ваши телостроительные тренировки. Если так продолжается постоянно, то вашу фитнес-программу можно смело назвать «Шаг вперед - два назад».

Но и это еще не все! Когда вы пытаетесь компенсировать уровень глюкозы, к примеру, через 4-5 часов, те углеводы, которые вы примите, вызовут обвальную секрецию гормона инсулина. Для усвоения углеводов мышцам не требуется много инсулина, зато инсулин очень «любит» жировая прослойка. В итоге, питаясь с перерывами более 3-х часов, вы не только не наберете необходимые 3,5 тысячи калорий, но и не сможете сжечь тот самый жир на талии, о котором говорилось в начале статьи. Другими словами, трехразовое питание смещает вашу фигуру как раз в противоположную от ваших целей сторону: в сторону жирной талии и недоразвитых мышц. Но и это еще не все! Колебания сахара ведут за собой колебания настроения. От этого зависит ваша самоотдача во всем том, что вам приходится делать. Вы должны питаться не реже, чем через каждые 2,5-3 часа не очень большими порциями. Данный подход не перегружает желудок и приводит к наиболее полному усвоению компонентов. Каждый прием пищи в идеале должен содержать белки и сложные углеводы и, чем больше будет в этом смысле консерватизма, тем больше вы будете отличаться от окружающих фигурой и, не побоюсь этого слова, здоровой психикой.

Белки

Если вы хотите увеличить мышечную массу, то вам крайне необходим для этого тот материал, из которого она состоит. Наверное, уже каждый школьник знает, что речь идет о белке. О том, сколько его нужно употреблять, есть много теорий, однако вряд ли у вас получится его переест. Среднестатистический горожанин принимает его, как правило, вдвое меньше своей суточной медицинской нормы, а для построения мышц необходимо эту самую норму как раз примерно удвоить. Так, что каждый раз, когда вы садитесь за стол, вам необходимо съесть либо немного рыбы, либо курицы, либо говядины.

Отличным источником белка служат яйца. Лет 20 тому назад, когда в помине не было никаких белковых порошков, мы, чтобы не прерывать «белковую цепочку», носили везде с собой сваренные вкрутую куриные яйца. Бытует мнение, что желтки содержат много холестерина, а вот белок яиц просто создан для того, чтобы растить мышцы. И хотя появилось много работ о том, что холестерин яичных желтков вроде как не опасен, я бы не стал испытывать судьбу и предпочитал бы часть желтков все-таки выбрасывать. Сегодня для тех, кто сторонится различного рода пищевых добавок, я бы все так же рекомендовал есть яйца. Однако тем, кто свободен от излишних предубеждений, лучше покупать ежемесячно пару килограммов высококонцентрированного порошкового белка. Знайте, если вам попадется продукт качественный, то усвоение такого белка не в

пример лучше! Отмечено даже поднятие уровня тестостерона, и это неудивительно - продукт биологически весьма активен, а свободное место в желудке можно заполнить большим количеством овощей, на которые вам не хватило бы места, если бы съели, например, отварной говядины.

Вода

Один доктор медицинских наук настаивал на отдельном питье кристально чистой воды совершенно отдельно, самостоятельно, между едой. Такая на первый взгляд примитивная процедура будет вымывать из вашего организма кучу различных вредных ему веществ! Вместо воды в организм горожанина вливается большое количество чужеродных ему соединений. Отфильтровывая воду от органических и неорганических составляющих, он уже не может пропустить жидкость через себя вот так: свободно, быстро, эффективно очищая постепенно каждую клетку. Если вы, занимаясь фитнесом, принимаете, как и предписано, большое количество белка, то дополнительный прием чистой воды между едой вам очень полезен для детоксикации организма от его возможных остатков. Не забывайте также пить немного воды каждые 15 минут во время тренировки, облегчая работу сердца и почек.

Перед тренировкой

«Медленные» углеводы и сывороточный белок. Прием небольшого количества медленных углеводов перед тренировкой обеспечит стабильный уровень сахара в крови и будет служить гарантом эффективной силовой работы в течение всего занятия. Кроме того, высокий уровень сахара в крови мешает выработке гормона роста. Совершенно не лишним будет принять за час до тренинга сывороточный коктейль с 20 г белка. Сывороточный протеин имеет наилучшую форму для усвоения его организмом, поэтому налегайте прежде всего на него, хотя и другие формы белка тоже приемлемы.

После тренировки

После интенсивной силовой работы, желательно, сразу остановить процессы распада мышц, которые начались уже во время ее. Для этого следует снова принять быстро и хорошо усваиваемый белок, в идеале - все тот же сывороточный в количестве примерно 30-40 г. Неплохо работают комплексные аминокислоты в свободной форме, но все же это тот случай, когда количество здесь лучше качества, поэтому вслед за 3-5 таблетками аминокислот лучше выпить еще и коктейль.

Такой ход событий увеличит количество свободных аминокислот в крови до максимума, что в значительной степени заблокирует использование мышечного белка в качестве топлива. Более того, прием сывороточного белка поднимет уровень инсулина, который служит транспортной системой для «всего живого», что поступает в кровь и требуется вашим мышцам. Но чтобы азотная группа белка не

распалась и не использовалась организмом в качестве энергии, вам надо принять еще и некоторое количество простых углеводов. Это не обязательно должен быть сладкий напиток - хорошую службу вам сослужит пара бананов или яблок. Лучший подход - комплексный: если вы в течение дня своевременно питались и набрали приличный каллораж, то вашему организму хватит не более 40-60 г простых углеводов, а через час лучше как следует поесть.

Если вы перетренировались, лучшим помощником от перетренированности будет Л-глутамин, около 20 % белков и не более 28% жиров. При этом поступление питательных веществ не должно быть стихийным и прерывистым, нужно так питаться, чтобы организм не успевал. Эта аминокислота быстро восстановит силы, и вы снова воспрянете духом. Принимайте по 5 г, с интервалом в несколько часов, пока не восстановитесь. Однако не думайте, что, применяя постоянно глутамин, вас никогда не «накроет» перетренированность! Держите его лишь на случай перебора в занятии, давая организму возможность побороться со средней усталостью самостоятельно.

Какой состав должен быть у фитнес-меню?

В течение дня рекомендуется потреблять до 60% углеводов голодать, не испытывал стресс. Привыкая к определенным часам поступления пищи, организм не будет иметь поводов к накоплению энергетических резервов, то есть жировой ткани. В калориях на день фитнес-меню выглядит так:

— для мужчин это примерно 2000-2500 ккал;

— для женщин чуть меньше, около 1800 ккал.

Главное – постараться не занижать и не превышать эти показатели.

Как мы уже сказали, график питания должен быть ровным и постоянным, в идеале приемов пищи должно быть пять, причем каждый из них должен отвечать требованиям времени дня. Так, завтрак – самый калорийный прием пищи (500 ккал), ленч – легкий, обед – чуть тяжелее, полдник – очень легкий, ужин равен по калорийности полднику.

Фитнес диета для похудения станет хорошим подспорьем для тех, кто не хочет лишать себя удовольствия кушать вкусные блюда, но одновременно жаждет расстаться с лишними килограммами. Умеренные ежедневные физические нагрузки и правильный рацион питания – вот и весь секрет.

Диета при занятии фитнесом для похудения низкокалорийная – в течение дня обеспечит потребление не более 1400 ккал. А это значит, что вы сможете расстаться с 4-5 кг в месяц без особого дискомфорта и тем более полного отказа от вкусной еды. Но будьте готовы к тому, что придется выдержать месяц в таком темпе – только тогда можно рассчитывать на хороший результат. Достоинства и недостатки этой диеты возможность готовить разные блюда; эффективность для худеющих любого возраста и пола; употребление в пищу исключительно натуральных продуктов; отсутствие слабости и ощущения голода; общий оздоравливающий эффект. При всех своих плюсах такой рацион имеет и недостатки.

Например, эта методика сброса веса не подойдет людям с медицинскими противопоказаниями и тем, кому вообще противопоказаны физические нагрузки. Кроме того еще один минус – необходимость строгого контроля за количеством приемов пищи и объемами порций. Основные принципы разрешено готовить и употреблять в пищу только то, что входит в меню; пища принимается за 4-5 приемов; в течение дня выпивать 2-3 литра жидкости; ужин – за два часа до отхода ко сну; 3-4 раза в неделю силовые тренировки, ежедневно – кардиоцикл; ежедневно 30-40 минут уделять физической нагрузке; питание после тренировки – поесть нужно через 20 минут, но при этом в течение двух часов нельзя употреблять кофеиносодержащие продукты. Особенности рациона питания Фитнес диета для женщин подразумевает такое меню, чтобы продукты содержали белки и углеводы, так необходимые при постоянных физических нагрузках. А вот употребление жиросодержащей пищи должна быть сведено к минимуму, иначе усвоение белков и углеводов замедлится. Для лучшего усвоения углеводов лучше употреблять их в жидком виде – выпить клюквенный или виноградный сок. Белки также можно употреблять в виде напитка, например, приготовить его из яичных белков или порошка, это ускорит синтез этого вещества в мышцах. Белковая пища – это куриная грудка, телятина, вареная рыба и обезжиренные молочные продукты. Ешьте столько, сколько помещается на вашей ладони. Что можно есть Эта диета будет включать в себя: нежирные молочные продукты; нежирные сорта рыбы и мяса (тушить, варить или запекать); морепродукты злаковые яичные белки жидкости: зеленый чай, соки, негазированная минералка.

Меню на неделю

Предлагаем вариант, рассчитанный на семь дней – под днем недели перечисляем блюда для каждого из пяти приемов пищи (завтра, перекус, обед, снова перекус и ужин). При желании можно употреблять также специальные фитнес батончики для похудения – вкуче с такой диетой и занятиями спортом они также будут эффективны.

Понедельник два яичных белка, овсяные хлопья, свежавыжатый апельсиновый сок, обезжиренный творог – 2 ложки; фруктовый салат с йогуртом в качестве заправки; куриное мясо, рис с овощами; печеная картошка, йогурт – 1 стакан; приготовленная без жира рыба с салатом, груша или яблоко.

Вторник что-нибудь из цитрусовых, овсяная каша, стакан молока; творог, один небольшой банан; приготовленное без жира куриное филе, немного риса; овощной сок, немного отрубей; нежирное мясо, немного кукурузы (вареная, консервированная).

Среда мюсли (залить молоком, добавить фрукты), два яичных белка; морковный сок, 2 ложки обезжиренного творога; овощной салат с курицей, печеная картошка, один фрукт по выбору; йогурт, фрукты; рыба с овощным салатом, немного вареной фасоли.

Четверг омлет, овсяная каша (добавить фрукты), сок; овощной сок, немного риса; крольчатина/индейка/курица, один фрукт по выбору; творог с

фруктами либо салат из овощей; куриная грудка, немного лаваша, овощной или фруктовый салат.

Пятница омлет, овсянка (добавить фрукты); творог с бананом; немного риса с рыбой, салат; йогурт, порция ягод или фрукты по выбору; крольчатина/индейка/курица, салат из овощей, кукуруза.

Суббота гречневая каша, омлет, стакан молока; творог с бананом; рис с рыбой, салат, сок; печеная картошка, йогурт – 1 стакан; салат из овощей с креветками.

Воскресенье что-нибудь из цитрусовых, мюсли (залить молоком), два яичных белка; порция риса, персик; крольчатина/индейка/курица, немного макарон (разрешается только из твердых сортов пшеницы), сок; зеленое яблоко, йогурт; мясо с салатом.

Как видим, если рассматривать фитнес питание для похудения, то меню будет состоять из вполне вкусных и доступных блюд. Будет хорошо, если за период такого рациона вы привыкнете питаться несколько раз в день небольшими порциями и будете практиковать это и дальше. Готовить фитнес завтрак, равно как обед и ужин, можно быстро, только пусть и сама еда будет полезной, а порции – небольшими.

Меню низкокалорийной диеты на неделю

Понедельник

- завтракаем стаканом теплого молока, в которое можно добавить чайную ложку меда (вариант – нежирный творог в количестве 100 г), и черствым цельнозерновым тостом;
- на второй завтрак съедаем зеленое яблоко;
- обед состоит из овощного супа и отварной рыбы (100 г); можно дополнить его зеленым салатом, в который добавлен лимонный сок и оливковое масло;
- обязателен полдник, состоящий из двух помидоров;
- на ужин съедаем овощи, которые были приготовлены на пару;
- перед сном разрешается выпить 1 стакан кефира (обезжиренного).

Вторник

- овсяные хлопья в количестве 3-ех столовых ложек, мед (чайная ложка), тертое яблоко;
- в качестве второго завтрака съедаем 1 апельсин;
- обедаем половинкой куриной грудки (отварной), зелеными овощами с соком лимона и ароматными травами;
- на полдник – нежирный кефир (1 стакан);

- в качестве ужина допускаются макароны (подходят только изделия, для изготовления которых использовались твердые сорта пшеницы) и овощной гарнир.

Среда

- на завтрак готовим себе омлет с зеленью (2 белка, один желток);
- второй завтрак состоит из стакана свежевыжатого сока;
- обед – 2 картофелины и красный борщ (овощной);
- на полдник довольствуемся легким зеленым салатом;
- на ужин рекомендуется нежирная рыба (100г) и приготовленные на пару овощи;
- на ночь выпиваем обезжиренный кефир (стакан).



Четверг

- в качестве завтрака допускается употребление натурального йогурта с кусочками фруктов;
- для второго завтрака готовим себе морковный сок (1 стакан), добавляя к нему чайную ложку обезжиренных сливок;
- на обед едим отварную телятину (100 г) с овощным гарниром;
- полдник состоит из двух свежих огурцов;
- ужинаем картофелем отварным в мундире (можно приправить его с ароматными травами, оливковым маслом и укропом).

Пятница

- на завтрак можно кушать отварную гречку с луком и морковью;
- на второй завтрак берем свежие ягоды (1 стакан);
- обед может состоять из крем-супа из брокколи, к которому разрешается приготовить чесночные гренки;
- на полдник готовим салат из зеленых овощей;
- ужинаем нежирной рыбой (100 г) и отварными овощами на пару.

Суббота

- завтракаем овсяной кашей на воде, к которой добавляем чайную ложку меда и кусочки мандарина;
- второй раз завтракаем стаканом томатного сока;
- обед состоит из отварной фасоли, к которой добавляется немного томатного соуса;
- на полдник можно съесть немного болгарского перца;
- ужинаем творогом (100 г) и зеленым салатом.

Воскресенье

- завтрак состоит из отварной цветной капусты и одного яйца, сваренного вкрутую;
- на второй завтрак берем нежирный йогурт;
- обедаем отварной телятиной с гарниром из моркови и сельдерея, которые были приготовлены на пару;
- на полдник разрешено только зеленое яблоко;
- ужинаем кус-кусом с овощами

Вегетарианская диета



Польза и вред вегетарианства до сих пор вызывают ожесточенные споры медиков, диетологов и ученых. Однако недельная вегетарианская диета, несомненно, будет полезной для здоровья, поскольку обеспечит минимальный уровень потребления насыщенных жиров и холестерина. Растительной пище отводится первое место во множестве систем похудения, поскольку в ней содержится намного меньшее количество жиров и калорий, чем в продуктах животного происхождения. Кроме того, овощи и фрукты укрепят иммунитет и улучшат состояние вашего здоровья. Как известно, у вегетарианцев гораздо реже бывают повышенное артериальное давление, рак и инсульты.

Соблюдение диетического меню для похудения на протяжении недели позволит сбросить 2-4 кг избыточного веса. Организм при этом получит много клетчатки, что положительно скажется на пищеварении. Кроме того, при помощи вегетарианской диеты можно очистить кишечник, избавиться от вредных токсинов, а также значительно повысить тонус организма и настроение.

Людам, которые регулярно употребляют мясные продукты, не рекомендуется резко перенимать вегетарианский стиль в питании, а следует изменять рацион очень постепенно. Организм должен иметь достаточно времени для того, чтобы перестроиться на новый состав пищи. Именно поэтому перед диетой нужен подготовительный двухнедельный период, во время которого нужно стараться сократить употребление пищи животного происхождения.

Основные принципы похудения

Диетологи утверждают, что благодаря регулярному соблюдению вегетарианской диеты можно не только похудеть, но и удерживать вес в норме. К тому же, она выполняет профилактические функции. Важно помнить, что медики категорически не рекомендуют вегетарианскую диету подросткам, беременным женщинам и детям.

Ее основные принципы сводятся к следующим правилам:

- замене животной пищи растительной – к примеру, из рациона исключают белки животного происхождения, но обязательно заменяют их растительными (в рацион вводят больше бобовых, цветной капусты, орехов);
- употреблению жидкости в больших количествах – как и во время любой диеты, нужно пить минеральную воду (не менее 2 л каждый день);
- исключению сладкого – людям, которые придерживаются вегетарианского стиля в питании постоянно, разрешается вводить в свое меню некоторые сладости. Поскольку в нашем случае такая система – это в первую очередь разновидность диеты, соответственно, чрезмерное увлечение сладким может значительно ухудшить наши результаты;
- в связи с тем, что вегетарианской диетой не предусмотрено частичное или полное голодание, то нужно стараться питаться как обычно, соблюдая трехразовое питание; избавление от лишних килограммов должно стать приятной и простой процедурой, которую не будет сопровождать чувство голода.

Меню на неделю

Вегетарианская диета помогает сбросить лишний вес, улучшить текущий уровень здоровья и в целом оздоровить организм. Ее меню составлено так, чтобы в рацион входило максимальное количество питательных и полезных веществ, которые необходимы, чтобы организм работал нормально. Все порции подлежат взвешиванию, салаты рекомендуют заправлять при помощи оливкового масла или лимонного сока.

Лучше всего готовить пищу, используя посуду с антипригарным покрытием. Меню не является константой и может быть скомпоновано по вашему вкусу, но с условием четкого соблюдения тенденций вегетарианской диеты. Указанный здесь вариант может быть принят в качестве «рабочего» на неделю, а может стать основой для составления вами своего варианта рациона.



Первый день

- завтракаем гречневой кашей (150 г) с добавлением обезжиренного молока или кефира;
- на обед употребляем овощной суп в количестве 200 мл; еще разрешается 1 ржаной тост и свежие овощи (можно в виде салата – 200 г);
- ужин состоит из овощей на гриле (не более 200 г) и отварного коричневого риса (150 г).

Второй день

- для завтрака используем два яйца вкрутую, дополняя их тостом с помидором и брынзой;
- обедаем салатом из яблок, сельдерея и тертого сыра (предпочтительны нежирные сорта), заправленным соком лимона, оливковым маслом и специями (вес готового продукта – 200 г);
- ужин должен состоять из двух печеных картофелин, кабачковой икры (150 г) и двух тостов из цельнозернового хлеба.

Третий день

- завтрак: готовим молочную рисовую кашу (150 г); еще можно съесть две груши, добавить питьевой обезжиренный йогурт (около 150 мл);
- обед может состоять из соевого супа с тофу (примерно 200 мл), булочки с кунжутом, тушеных овощей (150 г), апельсина;

- ужинаем овощами, которые можно потушить с луком и грибами (вес порции – 200 г).

Четвертый день

- в качестве завтрака выбираем тост с огурцом, вареным яйцом и зеленью, дополняя его стаканом кефира;
- обед – фаршированный перец (начинка – рис с овощами) и два яблока;
- ужинаем двумя отварными картофелинами «в мундире», стручковой фасолью (150 г), двумя помидорами.

Пятый день

- овсяные хлопья на завтрак (100 г), нежирный кефир (стакан), банан;
- на обед готовим чечевичный суп (200 мл), салат из моркови и капусты (150 г), киви (допускается 2 шт.);
- ужинаем овощным рагу (250 г).

Шестой день

- на завтрак употребляем 100 г зернистого творога, 150 мл нежирного йогурта, 100 г ягод;
- обедаем 200 мл постного борща, 150 г винегрета, яблоком;
- ужинаем тушеной капустой с грибами (150 г), двумя кусочками ржаного хлеба, стаканом кефира



Седьмой день

- завтрак состоит из творожной запеканки (150 г), питьевого йогурта (150 мл), апельсина;
- обедаем перловой кашей, салатом из цветной капусты, стаканом томатного сока;
- на ужин можно приготовить себе картофельную запеканку с овощами, запеченную спаржу (150 г).

Минусы диеты

Несмотря на потрясающую эффективность, такая диета обладает некоторыми недостатками. Главный из них – практически полное отсутствие в вашем рационе питания некоторых микроэлементов, питательных веществ и витаминов, которые крайне необходимы организму и которых нет в растительной пище. Кроме того, из-за того, что варианты растительной пищи преимущественно считаются углеводными, нужно уделять особое внимание присутствию в рационе растительных белков и жиров. Ведь организму животные жиры и белки необходимы, особенно в холодное время.

Меню фитнес-диеты для тех, кто тренируется с отягощением

В этом случае нужно так организовать питание, чтобы получать четыре-пять порций белка в день (по 150г куриной грудки, нежирной рыбы, морепродуктов, 180 г обезжиренного творога, шесть белков, 200 г сыра тофу – на выбор).

Пищевые волокна – их в день нужно съедать три порции. Это овощи и фрукты, зелень (250 г салата, пара яблок или апельсинов, один банан, один грейпфрут, 200 г овощей – на выбор).

Сложные углеводы – нужно в день съедать две порции (150 г каши, 50 г отрубного хлеба).



Полезные жиры – одна порция (30 г орехов или семечек), ложка растительного масла.

Примерное недельное фитнес-меню

Меню на понедельник

1. Порция овсянки или отварной гречи (150 г)
2. Порция нежирного творога (200 г)
3. Порция овощного супа без картошки (200г)
4. 40 г подсушенного или ржаного хлеба
5. Порция отварной нежирной рыбы (150 г)
6. Порция отварного коричневого или неочищенного риса
7. Порция салата из зелени, томатов и огурцов (примерно 300 г)
8. Немного оливкового или растительного масла
9. Два фрукта

Меню на вторник

1. Порция полезной каши
2. Порция творога нежирного
3. Порция мясного бульона
4. Кусочек ржаного или отрубного хлеба
5. Порция отварного мяса (постная говядина, курятина) – 200 г
6. Порция рагу из свежих овощей
7. Порция салата из зелени и свежих овощей (300 г)
8. Немного оливкового или растительного масла
9. Пара фруктов

Меню на среду

1. Порция каши на воде
2. Порция нежирного творога
3. Пара вареных вкрутую яиц
4. Порция салата из капусты и огурцов (300 г)
5. Немного растительного масла
6. стакан йогурта
7. Пара фруктов

Меню на четверг

1. Порция каши на воде
2. Порция сметаны (не выше 10% жирности)
3. Несколько галет
4. Порция рыбного бульона с овощами
5. Немного ржаного или отрубного хлеба
6. Порция отварной нежирной рыбы
7. Порция отварного картофеля в мундире (200 г)
8. Порция салата из зелени и свежих овощей (300 г)
9. Пара бананов

Меню на пятницу

1. Один банан

2. Горсть кураги или чернослива
3. Горсть изюма
4. Горсть фиников или инжира
5. Пара апельсинов или полгрейпфрута
6. Одно яблоко
7. стакан нежирного йогурта

Меню на субботу

1. Порция каши на воде (150 г)
2. Порция творожка
3. 1 вареное вкрутую яйцо
4. Один банан
5. Порция куриного бульона
6. Кусочек отрубного хлеба
7. Порция овощного салата (300 г)
8. Небольшая порция отварной индейки
9. Порция вареных макарон из твердой пшеницы
10. Стакан свежего сока
11. Несколько штук галетного печенья

Меню на воскресенье

Можно есть все, но в разумных количествах.