

ЖИРЫ И
МНОГОЕ
ДРУГОЕ

ЗАДАНИЕ

[ВЫПОЛНИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!]

СИСТЕМА



ПЯТИ ПОБЕД

- 1) ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОСТОЯННО ЕДИТЕ, С УЧЕТОМ ПИЩЕВОЙ ПИРАМИДЫ. ЗАПИШИТЕ. СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ.
- 2) ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ЕДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ЗАПИШИТЕ.
- 3) СКАЧАЙТЕ ТАБЛИЦУ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА УГЛЕВОДОВ (ПОД ВИДЕО). РАЗДЕЛИТЕ НА ТРИ ГРУППЫ УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ОБЫЧНО ЕДИТЕ. ЗАПИШИТЕ.
- 4) ПОСТОЯННО, **ЕЖЕДНЕВНО** ЗАПОЛНЯЙТЕ ДНЕВНИК ПОХУДЕНИЯ, ЛУЧШЕ ВСЕГО В ЭЛЕКТРОННОЙ ТАБЛИЦЕ EXCEL.

ЗАНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ В
«ДНЕВНИК МОЕГО ПОХУДЕНИЯ»

НУЖЕН ЛИ ЖИР ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



СИСТЕМА
★ ★ ★ ★ ★
ПЯТИ ПОБЕД

БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com
в сотрудничестве с
Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

☐ ЖИР НУЖЕН!!!

☐ ВИДЫ ЖИРОВ: НАСЫЩЕННЫЕ,
ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ,
МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ, **ТРАНСЖИРЫ**

☐ ИЖК ОМЕГА-3 (ХОЛОДНОВОДНАЯ РЫБА,
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО)

☐ ИЖК ОМЕГА-6 (СЫРЫЕ ОРЕХИ, БОБОВЫЕ,
МАСЛА)

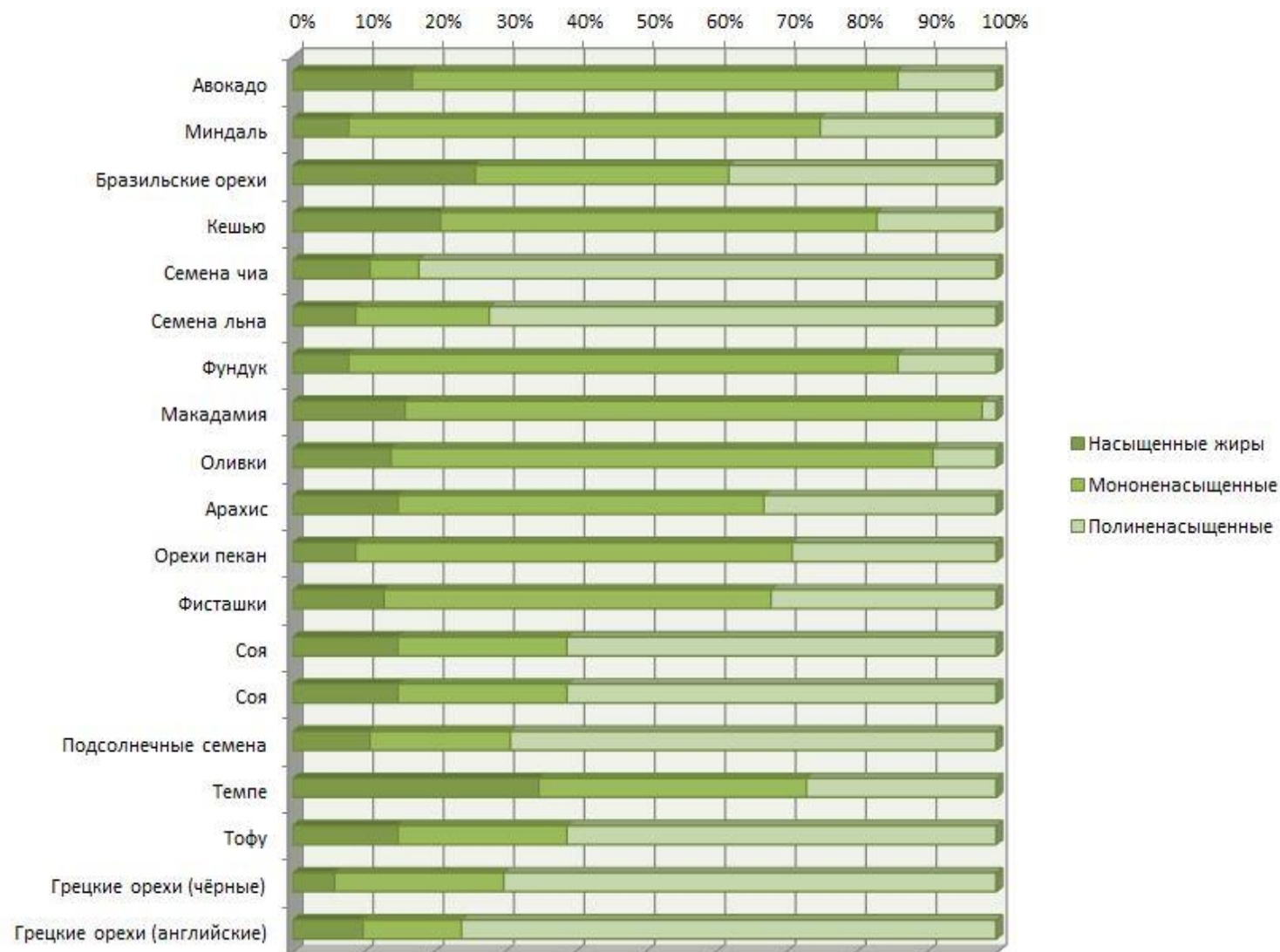
☐ ОБЕЗЖИРЕННАЯ **ДИЕТА И ПОЛНОТА**

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ



- ☐ **Оливковое масло.** Чем темнее, тем лучше. «Холодного отжима».
- ☐ **Льняное семя.** Превосходный источник незаменимых жирных кислот омега-3.
- ☐ **Льняное масло.** Полезная добавка к рациону. Оно должно храниться в холодильнике.
- ☐ **Лосось и другая красная рыба.** Содержит много незаменимых жирных кислот омега-3 и ненасыщенных полижиров.
- ☐ **Другие виды холодноводной рыбы.** Скумбрия, сельдь, тунец, сардины и озерная форель.
- ☐ **Натуральные продукты взамен обезжиренных, подвергнутых обработке сильной степени.** Натуральное мороженое, соусы для салатов, сливочное масло, домашний майонез.
- ☐ **Розовое масло, масла бурачника и черной смородины, масло из грецких орехов.** Содержат много незаменимых кислот омега-6.
- ☐ **Орехи и семечки.** Семечки подсолнуха и тыквы- источники незаменимых жирных кислот.

СТРУКТУРА ЖИРОВ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ



БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА

tsalenchuk.com

в сотрудничестве с



Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life

- ☐ Необходимо включать в свой рацион жир, чтобы **сохранить здоровье** и достичь идеального размера.
- ☐ Можно в день потреблять **до 20%** калорий из жира, лучше даже меньше.
- ☐ 10% всех ежедневно потребляемых калорий должны приходиться на **незаменимые жирные кислоты**.
- ☐ Одна из причин высокого уровня холестерина - потребление в пищу **слишком большого** количества крахмалов с высоким индексом гликемии, тех же продуктов, которые вызывают накопление веса.
- ☐ Замените обезжиренные готовые продукты в своем рационе **натуральными** эквивалентами.
- ☐ Потребление в пищу здоровых жиров помогает организму **избавляться** от накопившегося жира.

ЧУЖДЫЕ ОРГАНИЗМУ ВЕЩЕСТВА



СИСТЕМА
★★★★★
ПЯТИ ПОБЕД

БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com
в сотрудничестве с
Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

- ☐ ПИЩЕВЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ
- ☐ КОЕ-ЧТО О ГЛУТАМАТЕ НАТРИЯ
- ☐ ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?
- ☐ КОНСЕРВАНТЫ
- ☐ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

ПРАВИЛА НЕ-ПРОДУКТОВ



- ☐ Избегайте **суррогатных** и **искусственных** продуктов. Они **не содержат** питательных веществ и **препятствуют** вашим усилиям сбросить вес.
- ☐ **Умеренно** употребляйте алкоголь (если вы вообще его употребляете), так как он усиливает аппетит и заглушает чувство голода.
- ☐ Не употребляйте **крепкий** алкоголь!!!
- ☐ Выпивайте не **меньше 8 стаканов** воды в день, чтобы облегчить своему организму переработку и сжигание жира.
- ☐ Употребляйте пищевые добавки **флорелла, спирулина, зелень ячменя, пшеницы, из цветочной пыльцы** для уничтожения грибков, поддержки процесса избавления от жира, утоления голода и обеспечения себя энергией.

ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС ПИТАНИЯ



СИСТЕМА
★★★★★
ПЯТИ ПОБЕД

БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com
в сотрудничестве с
Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

- ☐ ПРИ КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ ОЧЕНЬ ВАЖЕН **ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС** БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ
- ☐ ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ **ПЕРЕВАРИВАНИЕ** ПИЩИ И **ОТСУТСТВИЕ** ГОЛОДНОГО МЕТАБОЛИЗМА

ЗАВТРАК ОБЕД УЖИН



- ☐ ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДНЯ-
ЗАЛОГ УСПЕХА
- ☐ ЗАВТРАК- **МАКСИМУМ** БЕЛКА
- ☐ ОБЕД- ПОЛНОЦЕННЫЙ, **ВОЗМОЖНЫ** УГЛЕВОДЫ С
ВЫСОКИМ ГИ
- ☐ УЖИН- **БЕЛКОВО-ОВОЩНОЙ**
- ☐ НЕ ЕСТЬ УГЛЕВОДОВ С ВЫСОКИМ ГИ **ПОСЛЕ 17.00**
- ☐ НЕ ЕСТЬ **ЗА ТРИ ЧАСА** ДО СНА
- ☐ НА НОЧЬ МОЖНО ЕСТЬ- **БЕЛОК ЯЙЦА**
- ☐ ВСЕГДА ИМЕТЬ С СОБОЙ КУРАГУ, ОРЕХИ, ЧЕРНОСЛИВ,
ЧТОБЫ **СИЛЬНО** НЕ ПРОГОЛОДАТЬСЯ МЕЖДУ
ПРИЕМАМИ ПИЩИ
- ☐ **ОПТИМАЛЬНОЕ** ПИТАНИЕ- 5 РАЗ В ДЕНЬ

ИСТОРИЯ МОЕГО ПОХУДЕНИЯ



- ☐ Что я сделал?
- ☒ Я ем **всегда** с удовольствием.
- ☐ Я **понемногу** употребляю мед и шоколад в составе сбалансированной диеты.
- ☒ Я **редко ем** любые продукты, содержащие крахмал.
- ☐ Я абсолютно нормально питаюсь, при этом ем только тогда, когда я голоден, **медленно**, и прекращаю есть, когда чувствую, что съел достаточно.
- ☒ Я забыл, каково **отвратительное чувство** переполнения желудка.



ЗАДАНИЕ

[НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНО]



- 1) ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ **ВСЕ ПРОДУКТЫ**, КОТОРЫЕ ЕДИТЕ ПОСТОЯННО, ПО ИЗЛОЖЕННЫМ ПРИНЦИПАМ. ЗАПИШИТЕ
- 2) СОСТАВЬТЕ СПИСОК **НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ** ДЛЯ ВАС ПРОДУКТОВ ИЗ ТЕХ, ЧТО ЕДИТЕ ПОСТОЯННО. ЗАПИШИТЕ
- 3) РАЗДЕЛИТЕ СПИСОК ВАШИХ ПРОДУКТОВ НА **НАТУРАЛЬНЫЕ И НЕНАТУРАЛЬНЫЕ**. ЗАПИШИТЕ

ЗАНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ В
«ДНЕВНИК МОЕГО ПОХУДЕНИЯ»

У Вас Все Получится!

Ваш Игорь Цаленчук

