

# Как худеть без диет и запретов на 5кг.в месяц!



**Как вкусно и сытно питаться и худеть!**

# ПРАВИЛА РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ

- 1. цель ясная, конкретная
- 2. Срок, временные рамки.
- 3. Записать обыденным языком, максимально просто, исключить слова любовь, счастье, здоровье. Определить что именно для Вас значат эти слова.
- Как в идеале будет выглядеть Ваша жизнь если Вы похудеете?
- 4. Мотивация. Для чего Вы хотите похудеть.

# ПРАВИЛА РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ

- 5. Исключить частицу «не», формулируем в позитивных утверждениях.
- 6. Целей много ( не меньше 7), чем больше тем лучше.
- Краткосрочные-промежуточные (мотивация) и долгосрочные (стабильность).
- При описании целей ясно представляйте себе те ощущения и эмоции, чувства которые возникнут при достижении каждой из них.

# Запреты



- Голодать
- Устраивать голодные и разгрузочные дни если это раздражает
- Пить мочегонное
- Принимать подавляющие аппетит препараты и бады

# Запреты



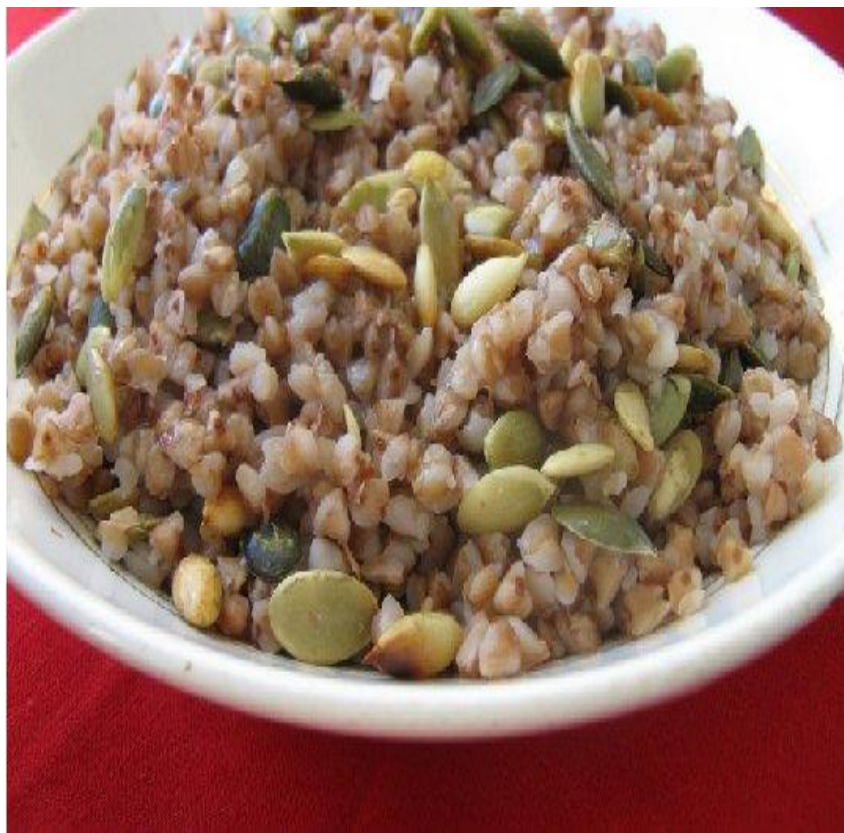
- Принимать стимулирующие обмен веществ препараты и бады
- Полностью исключать какой либо продукт если это нервирует
- Худеть до веса топ модели

# Правила



- Пьем воду!!!
- Родниковую, фильтрованную, структурированную. комнатной температуры
- 1,5 зимой
- 2 летом
- 1-2 стакана теплой на тощак
- За 15-20 мин. до еды
- Через 1 час после
- В промежутках между приемами пищи
- Во время еды не пьем!

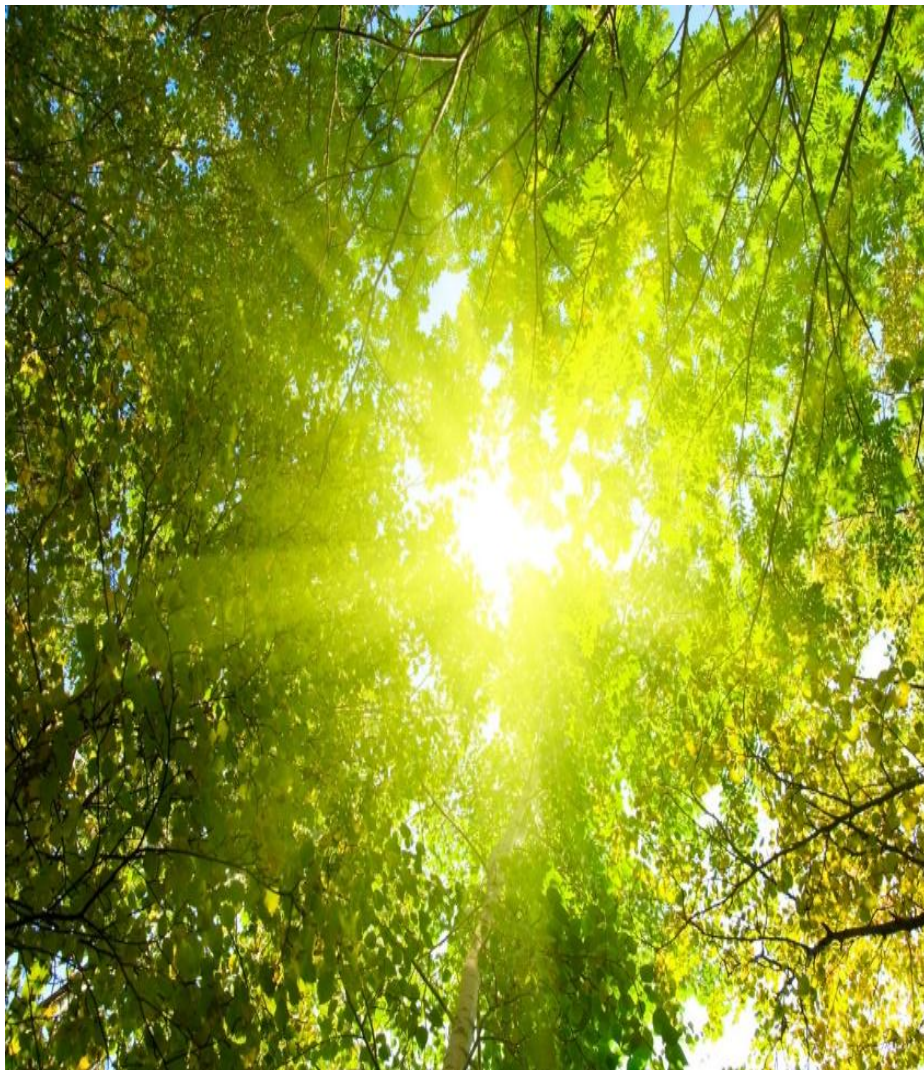
# Секреты питания стройного человека!



**Дробное питание  
5-7 раз в день  
Каждые 2,5-3,5 часа  
Утром в течении 1,5  
после  
пробуждения  
завтрак!**

**Ужин поели и в  
течении 2 часов  
легли спать  
(без углеводов)  
Едим везде!**

# Начните утро с удовольствием!



- Начните утро с удовольствием!
- Проснитесь!
- Потянитесь!
- Улыбнитесь!
- Порадуйтесь новому дню!
- Поприветствуйте Вселенную и поблагодарите за все!



# Животный белок.

Мясо постное, курица, рыба постная  
(калл. у рыбы менее 100ккал).

Морепродукты.

Едим животный белок в каждый прием  
пищи.

Мясо 40-80 гр.

Рыба 50-100

Вес дается готового блюда.

# Сложные углеводы

Крупа, макароны, картофель.

Крупа 50-100гр.

Макароны 50-100гр.

Картофель 70-80гр.

Бобовые 70-80гр. 1-2 раза в неделю

Хлеб 20-40гр. До 250ккал на 100 гр.

Вес дается готового блюда.

**Калорийность (крупа, макароны) дается  
сухого продукта.!!!**

# ОВОЩИ.



- Свежие, хрустящие.  
100-150ГР.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА.



- СУП,БОРЩ С МЯСОМ.
- 200-300гр.
- ОВОЩИ обязательно.
- 50-100гр.
- 20гр.хлеб по желанию.

# Десерты.



- 50ккал.
- После основного приема пищи или во время.
- Все что не вошло в первые четыре группы.
- Можно после каждого приема, если позволяет калорийность за день.

# Десерты.



- 50ккал.
- После основного приема пищи или во время.
- Все что не вошло в первые четыре группы.

# Секреты питания стройного человека!



- Мясо, рыба, курица 40-80 гр
- Крупы 50-120 гр
- Макароны 50-100 гр
- Картофель 70-80 гр
- Хлеб 20-40 гр
- Овощи 100-150 гр
- Суп 200-300гр.  
+овощи 50-100
- Десерты 50 ккал.

# Секреты питания стройного человека!



Ешьте натуральные продукты

- Овощи
- Мясо, рыбу, птицу
- Каши
- Фрукты
- Продукты характерные для вашей местности

Минимизируем потребление

- Рафинированных и консервированных продуктов
- Колбасных изделий
- Жирного
- Сладкого
- Жареного



# Как измеряться.



- Взвеситься, записать результат померить грудь, талия, живот самое выпирающее место, бедра по самому выступающему месту. Заметить на вдохе или на выдохе.
- Взвешиваться каждое утро натощак после утреннего туалета до приема воды.
- Мерить объемы раз в неделю.
- Сделать фото на память.

# Как выкладывать отчет по весу и размерам в группе.

- Отчет по весу и размерам выкладываем каждый понедельник,
- начнете с четверга: вес и размеры,
- в следующий понедельник только вес, мерит объемы не надо,
- потом каждый понедельник (за каждый день 7 цифр) вес и размеры (раз в неделю).

# Домашнее задание выложу в контакте

1. Взвеситься, измерить объемы, записать результат.

Определить и написать свой тип по табличке, (астеник, нормостеник, гиперстеник).

Сделать фото на память. Выложить в группе.

2. **Завести дневник питания.** (сброшу образец)

Первую неделю выкладываем вечером каждый день+ вес .

3. Зайти на форум написать о себе.

Откуда вы, сколько лет, семья , если есть дети возраст детей, профессия, занятия в данный период жизни (работаете или дома), хобби.

4. **Определиться с целью** долгосрочной и промежуточными краткосрочными (не менее семи).

# Домашнее задание

5. Вес написать какой хотите иметь учитывая тип телосложения и возраст.
6. Напишите, что предпринимали для похудения и какие были результаты.
7. Меню на сегодняшний день, что ели когда, какие промежутки, когда последний раз, сколько воды выпили.
8. Как вы думаете, что явилось причиной набора веса?
9. Как вы думаете, что вы должны изменить в своей жизни, что сделать чтобы похудеть и сохранять вес?

# Домашнее задание

10. Пишите, вопросы и какие темы хотели чтобы я осветила.

11. Доделать д\з с удовольствиями (не менее 15 для тела и не менее 15 для души)!!!!

Постоянно пополнять и делать что-то из списка, каждый день обязательно и особенно когда не хватает ресурса и хочется есть.

12. Написать обещание.

13. Домашнее задание выполнить, пишем на той страничке где задано. И вопросы если возникли.

Ешь и худей без диет и запретов на 5 кг. в  
месяц!



Тренинг пройдет  
26 марта и  
3, 10, 29 апреля в  
15.00