# Правильное питание: основы, принципы, меню на каждый день

*Все больше современных людей предпочитает вести здоровый образ жизни: в частности, правильно питаться, соблюдать диету, заниматься спортом. Однако в стремительном ритме дней именно вопрос полноценного и правильного питания становится не самым простым для реализации. Это объясняется тем, что человек часто не хочет тратить время на приготовление пищи, предпочитая полуфабрикаты и консервы; заедает чувство голода фастфудом, жирной и сладкой едой; не внимателен к выбору продуктов и не задумывается над тем, какая еда полезна, а какая – нет. Кроме того, не всем удается ежедневно пить не менее 1,5-2 литров чистой воды, что помогает нормальному обмену веществ и очищению организма от токсинов.*

*Безусловно, изменение привычной культуры питания и режима становятся определенным барьером, который надо преодолеть. Но это всегда дает положительный результат, связанный с оздоровлением организма, улучшением самочувствия, снижением веса. Есть и еще один аргумент – вкусная здоровая еда дарит ощущение радости жизни.*

# Принципы здорового питания

Формула правильного, здорового питания достаточно проста, так как включает всего лишь две составляющие, находящиеся в прямой зависимости друг от друга. Суть ее такова: энергетическая ценность пищи (измеряемая в калориях) должна соответствовать затратам энергии организмом. Всем известно, если человек много ест, но мало двигается, его нерастраченная энергия превращается в лишний вес. Значит, в поддержании нормального веса имеет значение образ жизни, род занятий, пол, физиологические данные, физическая активность. Но каждый человек может придерживаться простых правил.

Итак, правильное, то есть сбалансированное или рациональное питание требует:

* соблюдать режим, есть всегда в одно и то же время;
* придерживаться графика питания: завтрак, легкий перекус, обед, полдник, ужин. При этом основной объем пищи должен поступать в организм во время завтрака и обеда;
* делать перерыв между приемами пищи не более 3 часов;
* учитывать энергетическую ценность продуктов и верно распределять их в графике питания;
* рассчитывать объем порции еды, соблюдая «правило тарелки»: 1/4 – сложные углеводы, 1/4 – белки, 1/2 – овощи, фрукты, ягоды;
* отдавать предпочтение овощам и фруктам, рыбе, птице, нежирному мясу, морепродуктам, обезжиренным молочным продуктам, бобовым, цельным злакам, крупам;
* сократить употребление соли, сахара, сладостей и выпечки (быстрые углеводы), газированных напитков, фабричных соков, алкоголя;
* придерживаться здоровых методов приготовления блюд: на пару, тушение, варка;
* включать в рацион пищевые добавки и БАДы;
* принимать пищу только во время появления чувства голода; не употреблять слишком холодную и слишком горячую еду; тщательно пережевывать;
* стараться ужинать до 18-19 часов;
* спать не менее 7 часов в день, избегать стрессов.

# Как правильно перейти на здоровое питание?

Для поддержания нормального веса, комфортного самочувствия и общего благополучия организма стоит продумывать меню на каждый день, которое обычно называют легкой диетой на каждый день. Сбалансированная диета должна составляться индивидуально, на одни сутки или на неделю. Ее цель – пищевой баланс, то есть соотношение белков, жиров, углеводов, близкое к 1 – 1 – 4, что помогает организму полностью переваривать пищу и таким образом обогащаться необходимыми веществами. Так, белок дает сытость, жиры и углеводы – энергию. Нельзя забывать и о том, что диета и физическая активность, оптимальная для возраста и состояния здоровья, приносят двойную пользу.

* «Печень Актив NUTRILITE™» способствует защите печени во время сильных нагрузок и нормализации обменных процессов.

Одна из базовых и универсальных биологически активных добавок для поддержания работы печени - «Печень актив». Её оригинальный состав решает основные проблемы с протекцией клеточной стенки гепатоцитов и желчеоттоком, максимально адаптирован для жителей России. В составе «Печень актив» - расторопша, для печени она служит гепатопротектором («гепато» - печень и «протектор» - защита) и обладает мягким желчегонным эффектом. Основное действующее вещество расторопши - силимарин, его задача - восстановление, укрепление и защита клеточной стенки гепатоцитов. Он действует как антиоксидант, занимается «уборкой» свободных радикалов. И даже в самых запущенных случаях, когда клетки печени перерождаются в соединительную ткань (фиброз) и утрачивают свою функцию, силимарин способен замедлять процесс и способствовать его обратному развитию. Это действие очень хорошо изучено и подтверждено с научной точки зрения.

* Протеиновый порошок NUTRILITE™ – растительный протеин, который восполняет недостаток белка в организме и поддерживает работоспособность; является альтернативой мясу, яйцам, молоку, сыру.
* Смесь пищевых волокон с инулином “NUTRILITE™” стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, выводит лишний жир и токсины.

Благодаря сочетанию белков гороха, сои и пшеницы, продукт содержит все незаменимые аминокислоты. Их комбинация, максимально приближенная к составу, рекомендованному Всемирной организацией здравоохранения. Протеиновый порошок от NUTRILITE™ по сбалансированности превосходит многие сывороточные протеины. В нём отсутствуют изофлавоны сои, в состав входит только изолят белка (чистые аминокислоты без посторонних примесей).

* Смесь пищевых волокон “NUTRILITE™” в форме жевательных таблеток восполняет дефицит клетчатки в организме, способствуют очищению кишечника, подавляют аппетит и помогают контролировать вес.
* Сухая смесь “Bodykey™” для приготовления вкусного молочного коктейля, который становится полезным перекусом в условиях активной жизни и помогает избавиться от лишних килограммов.
* «NUTRILITE™» блокатор углеводов, благодаря которому организм не переводит в жир излишки углеводов, остающихся от ежедневной нормы потребления. Во время каждого приема пищи блокируются до 500 ккал.

# Правила составления рациона

Сегодня проблема лишнего веса и, следовательно, похудения – одна из самых актуальных. Переедание, любовь к вредным продуктам, сидячий образ жизни, стресс могут стать причиной появления лишних килограммов. Бывает, что борьба с ними длится годами. При этом не помогают ни голодание, ни строгие диеты. Однако стоит вспомнить о расчете калорий и о том, что вес начнет снижаться, когда дефицит калорий достигнет 20%. Поэтому можно попробовать изменить свой взгляд на питание и соблюдать простую диету, которая эффективно работает и не наносит вреда организму, но позволяет значительно улучшить фигуру и самочувствие.

Такая диета исключает прежде всего жирное, мучное и сладкое, но состоит не только из кефира и яблок, но из вкусных и полезных блюд. Кроме того, она включает правильное употребление чистой воды: по 1 стакану за 20-30 минут до завтрака и между приемами пищи. Есть и еще несколько нюансов. Так, лучше не использовать «быстрые» каши, а готовить или запаривать их вечером. Стоит научиться «обманывать» свой организм с помощью интересных кулинарных трюков: особенно когда хочется продуктов, которые исключены из питания, например, сладостей. И пора попробовать новые полезные крупы, такие как булгур, кускус и киноа.

Питание по меню для снижения веса лучше начинать с субботы или воскресенья. Даже одна неделя может дать заметный результат, если каждый день потреблять не более 1600 ккал и включать в рацион БАДы.

# От каких продуктов нужно отказаться?

Чтобы питание было здоровым и правильным, следует максимально сократить, а лучше исключить продукты с высокой степенью обработки и высококалорийную пищу [1]. Высоко обработанными считаются продукты, которые технологически перерабатываются с целью улучшения внешнего вида, вкусовых качеств, ускорения процесса приготовления или увеличения срока годности.

Конечно, высоко обработанные продукты очень удобны — нет нужды тратить время на приготовление пищи. Однако такая еда во многом утрачивает свою пищевую ценность, а полезные вещества в её составе (витамины, минералы, клетчатка) разрушаются. Как правило, такие продукты содержат большое количество простых углеводов, насыщенных жиров и соли.

В состав здорового питания не должны входить трансжиры, когда жидкие растительные масла искусственно переводят в твёрдую, имитирующую сливочное масло, форму. Это чужеродные для организма вещества.

К продуктам, от которых следует отказаться, относятся:

* фастфуд;
* чипсы и сухарики;
* колбаса, сосиски, карбонады, мясные полуфабрикаты;
* кондитерские изделия;
* выпечка;
* маргарин и спреды;
* жирные сорта мяса (свинина, баранина);
* жирное молоко и сыры, сливки, сметана;
* газировка, пакетированные соки;
* маринады и соленья.

# Меню на каждый день

Меню включает в себя:

* Молочные продукты;
* Семечки и орехи;
* Крупы;
* Фрукты;
* Рыбу и морепродукты;
* Овощи;
* Смузи, коктейли
* Яйца;
* Мясо птицы, говядину;
* Цельнозерновой хлеб.

Ниже представлено примерное меню правильного питания на неделю.

**Понедельник**

* Завтрак: овсяная каша с курагой и семенами тыквы, черный чай, БАД «Печень Актив NUTRILITE™».
* Перекус: натуральный обезжиренный йогурт, яблоко или смузи (морковь, сельдерей, зеленое яблоко) + смесь пищевых волокон с инулином «NUTRILITE™».
* Обед: тушеная куриная грудка с рисом; салат овощной с оливковым маслом (огурцы, помидоры, болгарский перец).
* Полдник: чернослив, напиток гибискус. Или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси «Bodykey».
* Ужин: лосось, запеченный с розмарином, зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком (листья салата, петрушка, огурцы, авокадо). Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок «NUTRILITE™».

**Вторник**

* Завтрак: яйцо, сваренное без скорлупы в горячей воде, на ломтике цельнозернового хлеба и листике зеленого салата, кофе с молоком, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: салат из свежей моркови и черного изюма или смузи (морковь, сельдерей, зеленое яблоко) + жевательные таблетки смесь пищевых волокон NUTRILITE™.
* Обед: куриная печень, тушенная с луком; салат из капусты (белокочанная капуста, морковь, клюква).
* Полдник: салат из чернослива и яблок или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси Bodykey.
* Ужин: морской окунь, запеченный с лимоном в фольге; отварной рис, салат (огурцы и петрушка), травяной чай. Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

**Среда**

* Завтрак: пшенная каша с тыквой, чай или черный кофе, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: ряженка, хлебец, напиток ройбуш. Или смузи (огурец, петрушка, зеленое яблоко) + смесь пищевых волокон с инулином NUTRILITE™.
* Обед: овощной суп, отварная нежирная говядина с гречкой.
* Полдник: грейпфрут или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси Bodykey.
* Ужин: омлет из 2 яиц с молоком и стручковой фасолью (с добавлением 2 ст. ложек отрубей), салат из овощей (помидоры, огурцы, грецкие орехи, кинза), мятный чай. Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

**Четверг**

* Завтрак: простокваша, хлебец, чай, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: груша, запеченная в духовке с корицей. Или смузи (обезжиренный кефир, брусника, черника) + жевательные таблетки смесь пищевых волокон NUTRILITE™.
* Обед: рыбный суп, овощи на пару (брюссельская капуста, морковь, картофель).
* Полдник: киви и ромашковый чай или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе Сухой смеси Bodykey.
* Ужин: котлеты из говядины на пару, салат (редис Дайкон, помидоры, укроп). Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

**Пятница**

* Завтрак: вареное яйцо, запеченные в духовке помидоры, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: галеты и чай из цикория или смузи (клубника, семена льна, банан) + смесь пищевых волокон с инулином NUTRILITE.
* Обед: салат из свеклы с оливковым маслом, отварная постная говядина.
* Полдник: кефир и ломтик цельнозернового хлеба. Или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси Bodykey.
* Ужин: рыбные котлеты, рис, салат (руккола, апельсин, петрушка). Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

**Суббота**

* Завтрак: тост с ломтиком сыра и тушеным шпинатом, зеленый чай, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: обезжиренный творог с фруктами, травяной чай. Или смузи (груша, листья салата, черника) + смесь пищевых волокон с инулином NUTRILITE™.
* Обед: салат из белой фасоли, отварной куриной грудки и пряной зелени.
* Полдник: миндаль и курага, травяной чай. Или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси Bodykey.
* Ужин: кальмар фаршированный (рис, кальмар, лук); салат (руккола, петрушка, огурцы, помидоры). Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

**Воскресенье**

* Завтрак: обезжиренный творог с фруктами, маком и кунжутом, чай, Печень Актив NUTRILITE™.
* Перекус: тост из цельнозернового хлеба с авокадо, зеленый чай. Или смузи (помидор, огурец, сладкий перец) + жевательные таблетки смесь пищевых волокон NUTRILITE™.
* Обед: булгур с куриным филе и овощами.
* Полдник: фруктовый салат (яблоки, груши, киви, лимонный сок, корица). Или молочный коктейль со вкусом шоколада на основе сухой смеси Bodykey.
* Ужин: запеченная грудка индейки, маринованная в обезжиренном йогурте и специях; запеченные овощи (кабачок, болгарский перец, помидоры). Или сбалансированный коктейль + протеиновый порошок NUTRILITE™.

# Как сильно можно похудеть на правильном питании?

Главная цель похудения — не быстро сбросить вес, а удержать эффект от правильного питания не менее 3 лет. Резкие колебания веса, наоборот, приводят к обменным нарушениям в организме, и в дальнейшем похудеть будет всё труднее и труднее. Оптимальное снижение веса не должно превышать 0,5-1 кг в неделю. Это позволяет в среднем за 3-12 месяцев здорового питания снизить массу тела на 8%.