

## Измерения:

- Весы для контроля массы. Каждое утро натощак, после туалета. Только один раз в день.
- Сантиметровая лента (талия, живот, бедра).
- Весы для взвешивания пищи.
- Шагомер 8000-12000 шагов в день.
- Анализ состава тела 1 раз в месяц
- Анализ метаболизма.

# Выгодные продукты:



## Список сытных продуктов:

### **Мясо:**

(телятина, говядина, кролик)

### **Птица:**

(грудки куриные, грудки индейки)

### **Рыба:**

(любая рыба до 100 ккал: тунец, треска, горбуша, речная форель и др.)

### **Морепродукты:**

(любые кроме красной и черной икры)

# Список сытных продуктов:

## **Хлеб и мучные изделия:**

Цельнозерновой, пушистый, без добавок.

Цельнозерновая мука. Макароны, пельмени.

## **Каши:**

(любые, кроме манной, фасоль, горошек, кукуруза, картофель молодой)

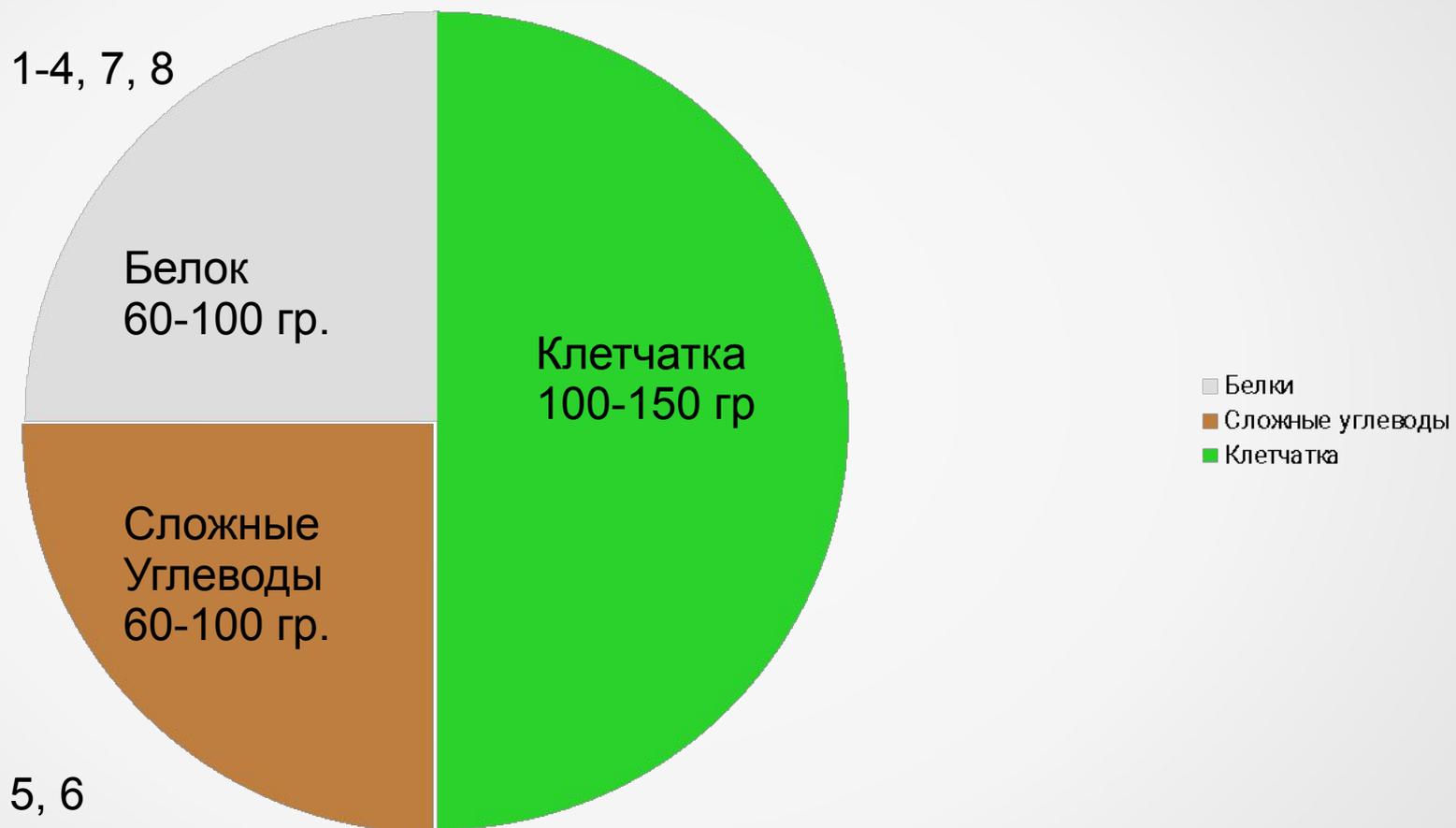
# Список сытных продуктов:

**Яичные белки**

**0%-творог**

(зернистый и сметанообразный не более 60 ккал)

# Основная тарелка



# Клетчатка:

## Сырые овощи

- Кроме огурцов и помидоров
- Зелень всех видов (салат, петрушка, руккола, сельдерей, шпинат)
- Капуста всех видов, включая квашеную и морскую
- Корнеплоды всех видов (редиска, морковь, редька, дайкон)
- Болгарский перец, кабачок, тыква

# Клетчатка:

**Грибы в любом виде**

**Отруби (10 г в каждый прием пищи)**

# Правила приемов пищи:

- 4-6 приемов пищи в день
- Завтрак в течение 2 часов от подъема
- Ужин в течение 2 часов перед сном
- Интервалы между приемами пищи не более 4 часов
- В один прием пищи 200-400 гр. еды
- Еда+напитки не более 500 гр.
- В один прием пищи 100-200 ккал. (максимально 400)

## Безопасность снижения веса:

- 1 десертная ложка (10 мл) любого растительного нерафинированного масла, до 12, без учета калорийности
- Любой поливитаминный препарат в дозировке, указанной на упаковке
- Вода 1,5 – 2 литра