

В чём смысл правильного похудения

Давай повторим и закрепим. Похудение возникает за счёт дефицита энергии. То есть когда ты ешь меньше, чем тратишь.

Поэтому не важно, считаешь ты калории в приложении или пользуешься методом ладони - если есть дефицит, то будешь худеть. Метод ладони хорош тем, что на него тяжелее забить и отмазаться. Ладонь всегда с собой 😁



Как урезать калораж по методу ладони

Пользуешься методом, но за 2 недели нет изменений - уменьшай потребление.

Поэтому плавноенько урезаем сначала всё самое калорийное: жиры, жидкие калории, десерты. Потом менее и менее калорийное.

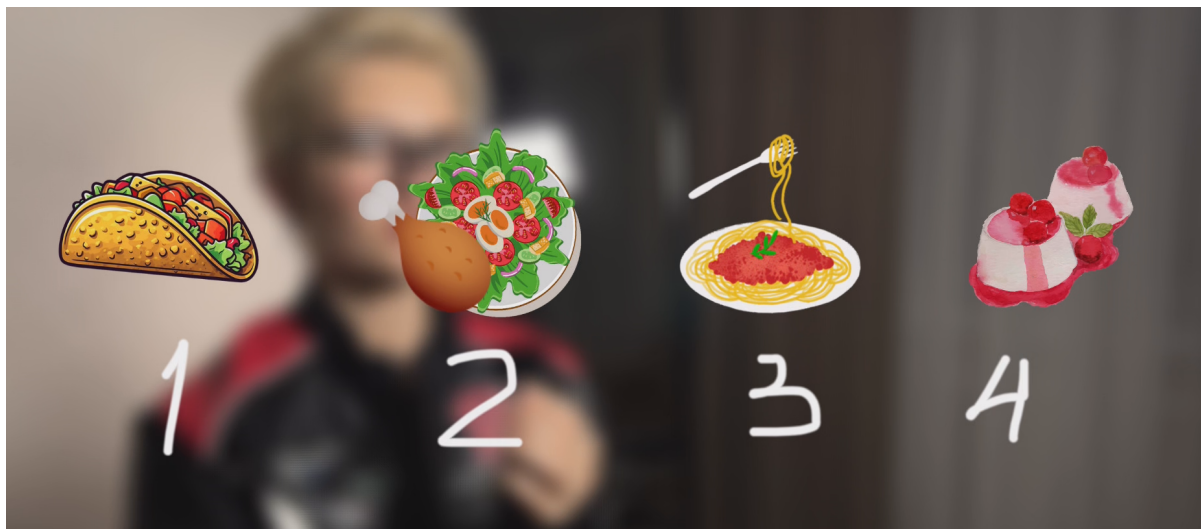


Но не убираем полностью, потому что во-первых - это вкусно, во вторых - жиры нужны организму.

Худеешь - держи баланс и не думай, что "вот щас срежу ещё 50% от своей нормы и похудею быстрее". Не похудеешь. **Будет срыв и наберёшь больше.**

Сбросить 15 кг за месяц и остаться здоровой также невозможно как родить здорового ребёнка быстрее за 5 месяцев. Скорость тут только вредит.

Теперь немного цифр:



На 4 приёма пищи у нас в среднем будет выходить:
5-6 порций белка размером с ладонь (без пальчиков) 🖐️

6-7 порций овощей и фруктов и ягод размером с кулак 🖐️

4-5,5 горсти углеводов в сухом виде / напитков с калориями

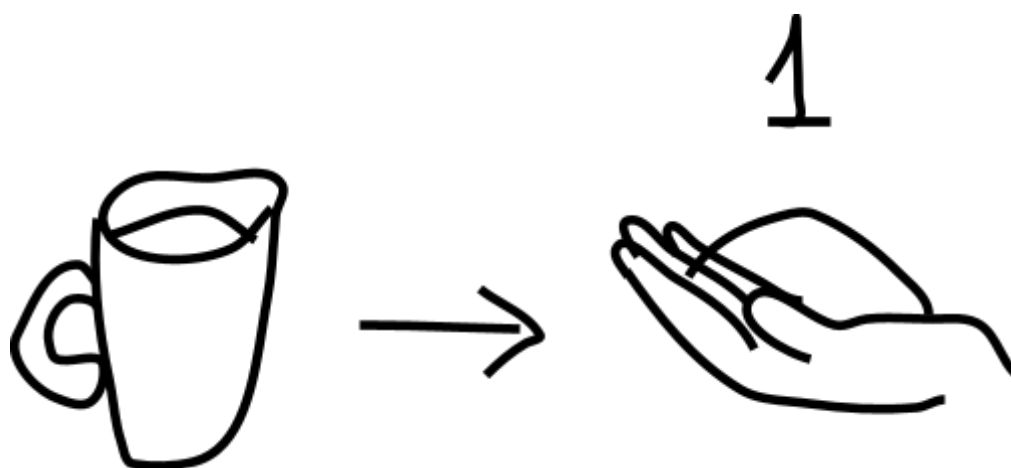
5-6 порций жиров с большой палец 👍

Если у тебя большой лишний вес, то используй максимальные допустимые значения: то есть 6 порций жиров, 6 порций белка, 7 порций овощей, 5 порций углеводов.

А вот на этом моменте, пожалуйста, акцентируй внимание:

Если у тебя небольшой лишний вес, то сдвигай значения к меньшему количеству. Но сначала сдвигай жиры. Не 6 порций, а 5 порций. Затем углеводы. То есть не 5,5 а просто 5 порций, затем 4 порции. Потом сдвигай оставляй белок и фрукты с овощами на уровне 5-6 порций в день.

Что касается напитков. Если эти напитки содержат молоко, сахар, сливки, и другие калории, то учитывай, что один стакан такого напитка равен примерно 1 горсти углеводов.



Куда вмещаются десерты? Всё же рекомендую считать вес десерта, потому что это настоящие калорийные бомбы. Заменяй одной порцией десерта в примерно 100 грамм - две порции жиров, либо 3 порции углеводов.

Всё очень просто, правда? Нужно только делать. Уделять своему пищевому поведению каких-то 3-5 минут в день. И давай теперь закрепим знания с помощью заданий:

Задания

Урок 1: [Скопируй мою табличку](#) и занеси в неё количество нутриентов по методу ладони:

[Или тут](#)

Приучи себя заполнять табличку каждый день. Это займёт всего 2-3 минуты, но поможет тебе похудеть вообще без каких-либо заморочек.

Урок 2: Когда я ем я глух и нем - практика осознанное питание.

Засними как ты ешь что-нибудь вкусное: десерт, салат или основное блюдо. Пока ешь не говори, не смотри в телефон или какой бы то ни было экран. Не торопись и наслаждайся пищей. Прочувствуй всю полноту вкуса.

Приём пищи должен длиться:

Не менее 15 минут, если это основное блюдо

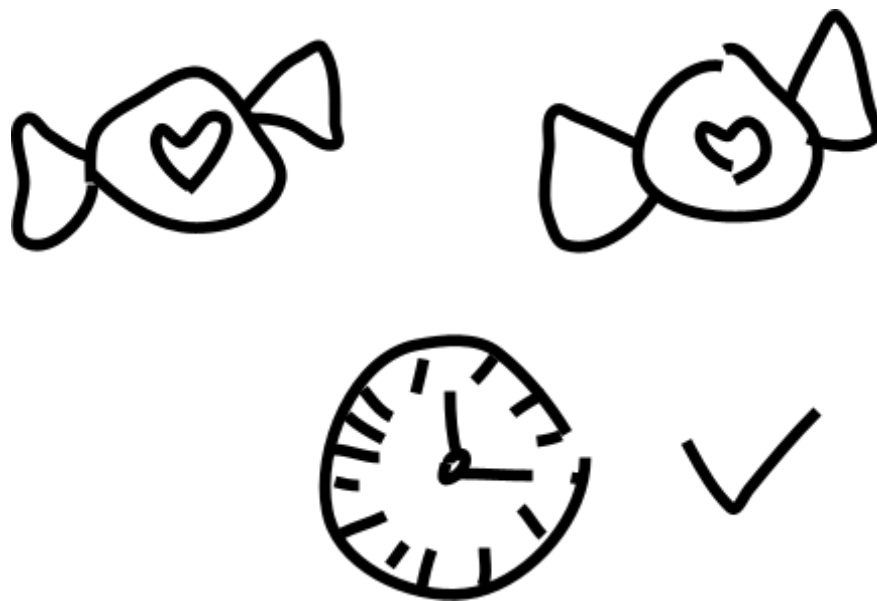
Не менее 5 минут, если это десерт, жиры или сладкое.

Урок 3. Прокачиваем в себе гедонизм и учимся получать оргазм от пищи 😊

Посмотри на верхнюю и нижнюю картинки. Как думаешь кто из этих двух людей умеют наслаждаться пищей?



Теперь приготовь для себя две одинаковые очень вкусные сладости. Это может быть две конфеты, две дольки шоколадки или печенье. Они должны быть по возможности в оригинальной обёртке. Я рекомендую тебе использовать твои любимые конфеты.



Поставь секундомер и **попробуй съесть первую сладость как можно быстрее.** Как только съела, сразу запей водой, чтобы во рту не осталось никакого вкуса. Запиши насколько тебе было вкусно по шкале от 1 до 10.

Теперь приступи ко второй сладости. Задача - кушать как можно медленнее. Кайфовать от процесса. Даже не торопись разворачивать обёртку. Порасматривай её. Получи эстетическое наслаждение. Оно должно длиться минимум 1 минуту. Далее, медленно разворачивай обёртку. Чувствуй на пальцах текстуру, послушай как

шелестит обёртка, когда ты её разворачиваешь. Затем, поразглядывай конфету. Она может таять в твои пальцах. Пусть. Понюхай её. Попробуй различить чем она пахнет кроме основного запаха шоколада. Молочный шоколад? Нуга? Орехи? Далее, сделай маленький медленный кусочек. Я знаю, что у тебя уже полный рот слюней.



Но не торопись. Жди, пока не останется и тени вкуса от этого маленького кусочка. Потом делай ещё небольшой кусь. Снова жди. И так далее.

И теперь запиши насколько тебе было вкусно по шкале от 1 до 10. **Пересмотри видео и обрати внимания на эмоции во время поедания первой вкусняшки и во время поедания второй.**

Вывод: Быстрое поедание утоляет только физический голод. А медленный приём пищи и

наслаждение ею утоляет голод вкуса,
эмоциональный голод и физический голод.

Ешь как гедонист и пользуйся методом ладони, и у
тебя никогда не будет лишнего веса 😊

Ответы на вопросы

*Вопрос по напиткам. В видео было сказано про
молочные. А если к примеру натуральный
апельсиновый или гранатовый сок без сахара?
Такой же расчёт? 1 стакан = 1 горсть углеводов*

Да, примерно такой же расчёт. Калораж напитков
будет разниться на 20-30%, но ты же обычно одни и
те же напитки пьёшь, так что это не принципиально.
Главное чтобы не алкоголь)

Ой и ещё раз уж вы ещё тут у меня вопрос по таблицы, в
примере было написано дата и например белка 5 ладоней, как
это высчитывать ? К примеру у меня 3 приема пищи , я в
каждый прием пищи клала по 1 ладони белка, вместе это 3
ладони за весь день , то к примеру я должна писать под датой
что вот сегодня белка было 3 ладони ?

edited 15:59

Рекомендую попробовать посчитать методом ладони свой обычный день, не стараясь съесть больше белка и зелени, и меньше углеводов и жиров. И если у тебя в этот день будет 3 ладони, то значит ты недоедаешь белок и переедаешь угле/жиры.

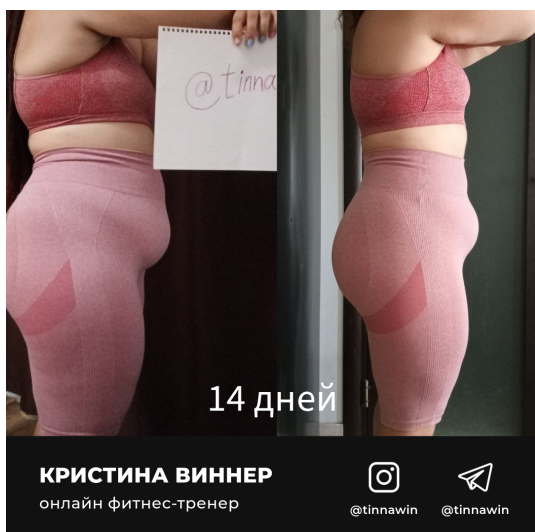
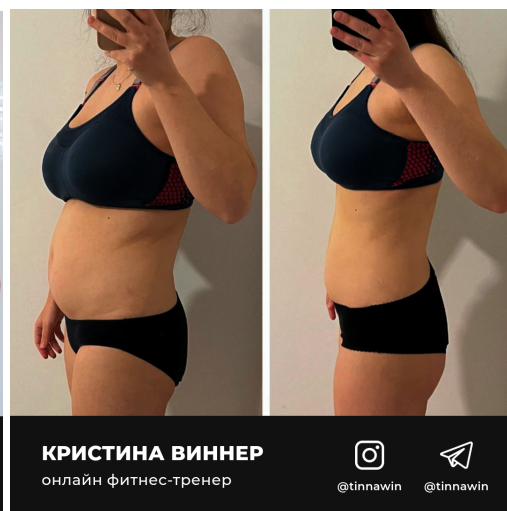
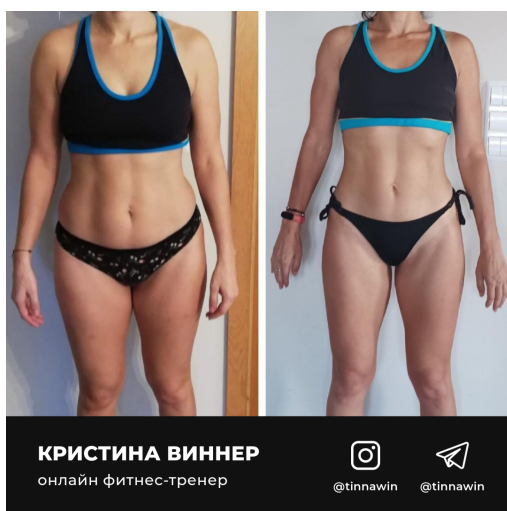
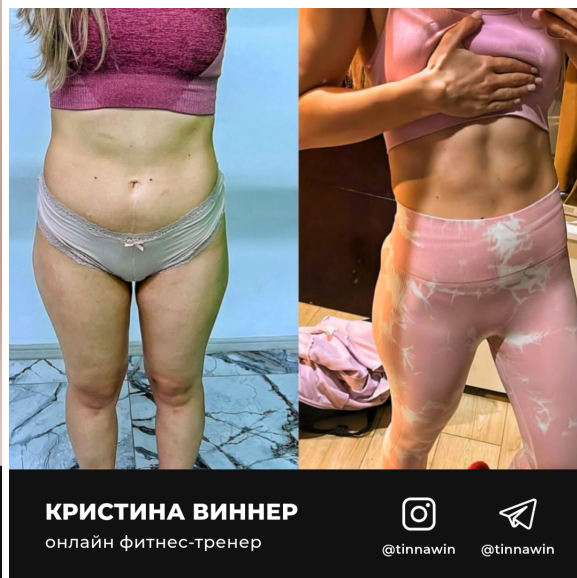
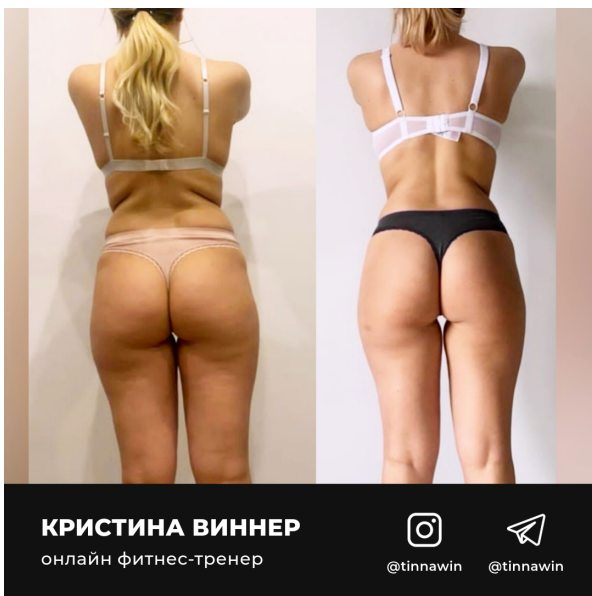
Поэтому, чтобы выходило 5 порций белка, ты можешь съесть по 2 ладони белка за завтраком и обедом, и одну ладонь за ужином. Ну это как пример.

То есть распределяй как тебе удобнее в течение дня. Заранее можешь приготовить всё на весь день наперёд и все нутриенты ладонью посчитать, а там уже дели как удобно, хоть на 3, хоть на 5 приёмов пищи

Что дальше

Да, дефицит энергии всего лишь манипуляция нутриентами и их количеством. И добавляем сюда немного психологии - учимся не срываться и наслаждаться пищей и вуаля - ты похудела без стресса и проблем.

Если тебе мало просто похудеть, а ты ещё и фигуру охуенную захотела видите ли ... то я это уважаю и поддерживаю 💪.



На персональном ведении мы к этой основе добавляем ещё тренировки с акцентом на ягодичцы, увеличение *neat*, увеличение расхода калорий за счёт силовых и кардио тренировок, дополнительные методы мотивации, развития силы воли и геймификацию.

Пиши в бота https://t.me/Kristina_winnerbot слово
Ведение