

Афанасьева, Наталия.

А94 Блокнот для записи рецептов. Я худею / Наталия Афанасьева. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с.

Худеть — дело непростое, отовсюду манят соблазны в виде сладкого и калорийного. Чтобы удержать себя в руках и избежать надобности постоянно заглядывать в различные кулинарные книги, мы и сделали этот блокнот.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-92108-9 (Ирисы)
ISBN 978-5-699-92109-6 (Пончики)
ISBN 978-5-699-92106-5 (Овощи)

© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Афанасьева Наталия БЛОКНОТ ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ Я ХУДЕЮ

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Оригинал-макет *В. Левшиной*
Редактор *А. Портнова*
Корректор *Е. Пурина*

Во оформлении обложки использованы фотографии:
Pim, n_fransua, Lukasz Sz waj, Marina Zakharova, Innakote, Amero / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
andrey oleynik, VaLe1605 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

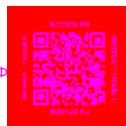
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.12.2016. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж 3000 (1000 Ирисы + 1000 Пончики + 1000 Овощи) экз. Заказ



НАТАЛИЯ АФАНАСЬЕВА

Я ХУДЕЮ

БЛОКНОТ ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ
+ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



МОСКВА 2017

ЭТОТ БЛОКНОТ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

Я ХОЧУ БЫТЬ СТРОЙНОЙ, ЧТОБЫ _____

МОЕ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО _____

Я ВЗВЕШИВАЮСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ/НЕДЕЛЮ/МЕСЯЦ/ГОД

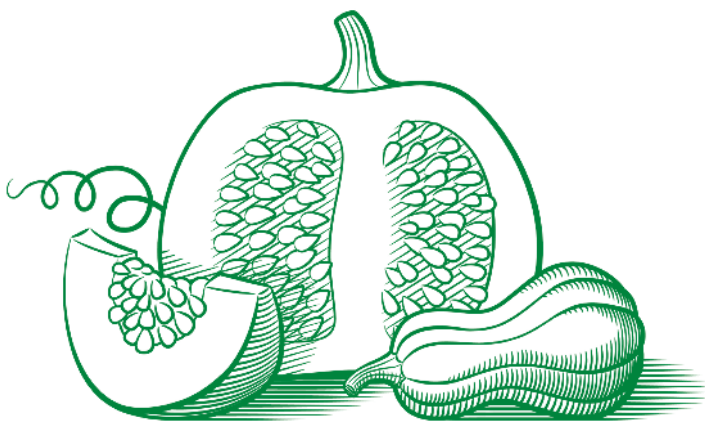
МОЕ НАСТРОЕНИЕ

хорошее мечтательное романтическое

солнечное решительное

«*Правильное питание, экология эмоций и регулярная физическая нагрузка — три равнозначных и дополняющих друг друга фактора, давно ставшие показателями не только здоровья и красоты, но и успешности, целеустремленности и самоуважения. Важно не только научиться считать калории и избегать жирной пищи. Важно научиться понимать природу своих потребностей, управлять аппетитом, разделять эмоции и еду. Внимание к себе и деталям своей жизни — залог успешного раскрытия потенциала каждого человека.*»

Наталья Афанасьева



ДИЕТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРИВЫЧКИ. ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

.....

Диета (греч. *diata* — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи. Диета определяется такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы между приемами пищи. Но кроме этого имеет значение наше пищевое поведение, традиции и привычки в питании. Пищевые привычки являются основой устойчивых изменений образа жизни. Любую диету «на бумажке» можно потерять. Привычки остаются с нами надолго. Привычки не нужно контролировать, они работают на нас даже когда мы устали. Поэтому важно, чтобы любое новое действие было комфортным (минимум сопротивления), регулярным и одинаковым (необходимо буквально заучивать новый порядок), и достаточно длительным (формируем новые связи между нейронами) от 21 до 66 дней. Поэтому первые два месяца работы над диетой важны для только для получения результата в виде снижения веса, но и как основа нового образа жизни, который потом будет поддерживать ваш результат. Важно помнить что диета должна быть вкусной, разнообразной, сытной и комфортной.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания играет огромную роль в работе организма, нормализации веса и поддержании скорости метаболизма. Даже если вы идеально соблюдаете пропорции БЖУ и следите за калориями, избегаете жирного и сладкого, но при этом редко и не системно питаетесь, толку будет мало. Важно не только, что и сколько вы съедаете, но и когда и как часто. Выстраивание режима – самое сложное и самое основное, что нужно сделать со своим питанием. Можно ставить напоминания на телефон, обязательно планировать еду в течение дня и придерживаться формулы 3+2 (3 основных приема пищи и 2–3 перекуса). Старайтесь сводить большие промежутки между едой к минимуму.

- Завтрак в течение первого часа от момента пробуждения (не важно, во сколько вы проснулись).
- Далее через каждые 3–4 часа прием пищи (основной или перекус).
- Последний прием пищи за 3 часа до сна.

Распределение еды по дню :

25% – завтрак
10–15% – первый перекус
35% – обед
10–15 % – второй перекус
15% – ужин

Обязательно нужно планировать питание на весь день и при необходимости брать с собой перекусы.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

Только кислород более важен, чем вода в поддержании жизни в организме. Человек может прожить без белка, углеводов и жиров 5 недель, а без воды только 5 дней (в умеренном климате). Тело новорожденного младенца состоит на 77% из воды (ребенка – на 59%, взрослого – от 45 до 65 % воды). Кровь состоит из воды на 83%, мышцы – на 75%, мозг – на 74%, а кости – 22%.

Свойства:

- Вода главный компонент внутриклеточной жидкости.
- Дыхание, пищеварение, метаболизм, выведение жидкости и температурная регуляция в организме происходят только в присутствии воды.
- Вода является главным элементом в растворении и транспортировке питательных веществ, таких как кислород и минеральные соли через кровь, лимфу и другие жидкости организма.
- Вода сохраняет кислотность и состав всех химических реакций в равновесии.
- Вода циркулирует между кровью и органами непрерывно и всегда поддерживает необходимый баланс.
- Большая часть воды проходит через почки и фильтруется там 15 раз за час. Из-за ежедневной потери жидкости через кожу, дыхание и экскрецию, человеку необходимо новое поступление жидкости. Когда тело нагревается, 2 миллиона потовых желез образуют потовую жидкость, которая на 99% состоит из воды и испаряется с поверхности тела.

-
- Вода является практически единственным источником фтора.
 - Для нормального существования человеку необходимо около 3 литров воды в день.

Вода, ежедневно поступающая с пищей в результате метаболизма, составляет 500 мл. С едой может поступить и 1 л воды в день, если употреблять достаточно овощей и фруктов, многие из которых состоят из воды до 90%.

Пить нужно, не дожидаясь такого позднего сигнала, как жажда. Сухость во рту, повышение вязкости слюны, сухость слизистых оболочек – это поздние сигналы обезвоживания организма.

Вода нужна для любой реакции в организме. Особенно – для расщепления жира и выведения отходов. Если вы не пьете достаточно воды вы снижаете скорость снижения веса, замедляете обмен веществ и провоцируете зашлакованность организма. Единственный научно доказанный детокс на клеточном уровне – это чистая вода в достаточном количестве.

Соблюдайте питьевой режим из расчета 30-40 мл на 1 кг массы тела (вода без газа, чай без сахара, травяной чай). Пейте по 2–3 больших глотка, не залпом, равномерно в течении дня, каждые 15–20 минут в перерывах между едой, соблюдая 15-20 минутный интервал между приемом пищи и питьем.

· НАЗВАНИЕ БЛЮДА ·

· КАЛОРИЙНОСТЬ ·

· СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ·

плита | мультиварка | пароварка | гриль | духовка

· ИНГРЕДИЕНТЫ ·

· ПРИГОТОВЛЕНИЕ ·

НАЗВАНИЕ БЛЮДА

КАЛОРИЙНОСТЬ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

плита | мультиварка | пароварка | гриль | духовка

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ

Количество порций:

4

Калорийность

330 ккал

Приготовление:

10 мин.

фенхель 1 шт.
филе скумбрии холодного
копчения – 2 тушки (200–250 г)
микс любых листьев
салата (например, фризе
и радиккио) 120 г

оливковое масло 6 ст. л.
лимон сок от половины
сахар (по желанию) – щепотка
базилик 2 веточки
соль
перец

1 Фенхель нарежьте тонкими пластинками ножом или натрите на специальной терке. Зелень фенхеля сохраните. Скумбрию нарежьте небольшими ломтиками.

2 Смешайте ломтики скумбрии, фенхеля и салатные листья.

3 Отдельно смешайте оливковое масло и сок лимона, посолите, поперчите и добавьте сахар, если используете. Интенсивно перемешайте.

4 Заправьте салат, украсьте листиками базилика и зеленью фенхеля.

СОВЕТ:
В ЭТОМ САЛАТЕ
БУДЕТ ОТЛИЧНО
СМОТРЕТЬСЯ ЯБЛОКО – ОНО
ОТТЕНИТ ЧУТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
ПРИВКУС ФЕНХЕЛЯ
И СОЛЕНУЮ РЫБУ.

Еще много рецептов ищи на www.breadsalt.ru

..... НАЗВАНИЕ БЛЮДА

..... КАЛОРИЙНОСТЬ

..... СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

плита | мультиварка | пароварка | гриль | духовка

..... ИНГРЕДИЕНТЫ

..... ПРИГОТОВЛЕНИЕ
