

КАК ХУДЕТЬ И УДЕРЖИВАТЬ ВЕС

БЕЗ срывов, запретов и нарушая все заповеди отпетых 30Жников

- Какой вопрос стоит задать себе первым
- Почему результаты фитнес марафонов ничего не стоят, а вес - возвращается
- Каким должно быть первое действие
- Очевидные и неочевидные плюсы подсчета КБЖУ
- Как худеть, потягивая пиво ежедневно или поедая сладости килограммами
- Что важнее для здоровья: чистота рациона или отсутствие лишнего веса
- Как перестать быть вечно худеющим
- Как обойтись без подсчета калорий
- Почему любая диета работает
- Как есть больше, чем раньше и худеть
- Типичные ошибки в подсчете КБЖУ
- Как быстро посчитать простое блюдо
- Что делать, если готовишь на всю семью

Если мартышка расфокуса не окажется сильнее твоей любознательности, то ты дочитаешь эту статью и поймешь кое-что, что изменит твое отношение к питанию и диетам навсегда

Поэтому попробуй не отвлекаться и погрузиться в чтение - это как минимум будет интересно 😊

Не пугайся объема этого файла: текста здесь мизер, остальное - пошаговые инструкции в картинках, чтобы упростить тебе жизнь

В общем - я в тебя верю, а теперь поехали разбираться 🙌



Это ты, когда отвлекаешься на телефон и теперь вспоминаешь, что делал(а) 15 секунд назад

НАЧНЕМ С ЭКСПРЕСС ТЕСТА ИЗ ОДНОГО ВОПРОСА: **СКОЛЬКО ТЫ ЕШЬ ?**

Не торопись, подумай хотя бы 5 секунд дай себе осознанный ответ

Один, два, три, четыре, пять, твой ответ... 🥁

Много, мало? А может “да нормально я ем” ?

Хорошо, а как ты это определяешь?

На глазок, интуитивно, по размеру порции, по чувству голода ?

В этом вопросе кроется разгадка тайны тетушек из бухгалтерии, **которые едят как дюймовочки, но набирают как бегемоты** 🐷

Более 90% тех, у кого есть лишний вес не имеют реального представления о том, сколько на самом деле едят в фактических величинах или катастрофически ошибаются в оценках

Та же картина и с теми, кто хочет набрать, ест “много”, но вес никак не растёт

Дело в том, что наше субъективное “много-мало” не имеет никакой связи с реальностью, в которой действуют определенные законы природы, обходить которые человечество пока не научилось

И если не брать их в расчет при таком обилии вкусной, легко доступной и энергетически плотной пищи - то проблемы практически неизбежны

А значит продолжать опираться на такой способ оценки рациона, особенно если уже есть явная проблема - бессмысленно



В гостях у тех, кто набирает жир не из-за еды, а из-за сломанного метаболизма

Еще один неприятный сюрприз от статистики:



80% тех, кто сбросил вес, возвращают его в течение года 🙄

Еще 10% - в течение двух лет 😲

И еще 5% - в течение пяти лет 🐱

Именно поэтому историй трансформаций людей, которые поменялись раз и навсегда - по пальцам пересчитать

А вот впечатляющих до/после после каждого фитнес марафона пруд пруди

Скинуть десяток лишних килограмм - это просто
Есть сотни способов это сделать

Потерпеть 5-8 недель ради фоточки и минуса на весах сможет любой мало-мальски укушенный мотивацией

А вот удержать результат или показать его еще лучше через год - это достижение другого порядка 🙌

Попасть в 5% избранных не так-то сложно, когда отдаешь отчет своим действиям и точно связываешь причину и следствие



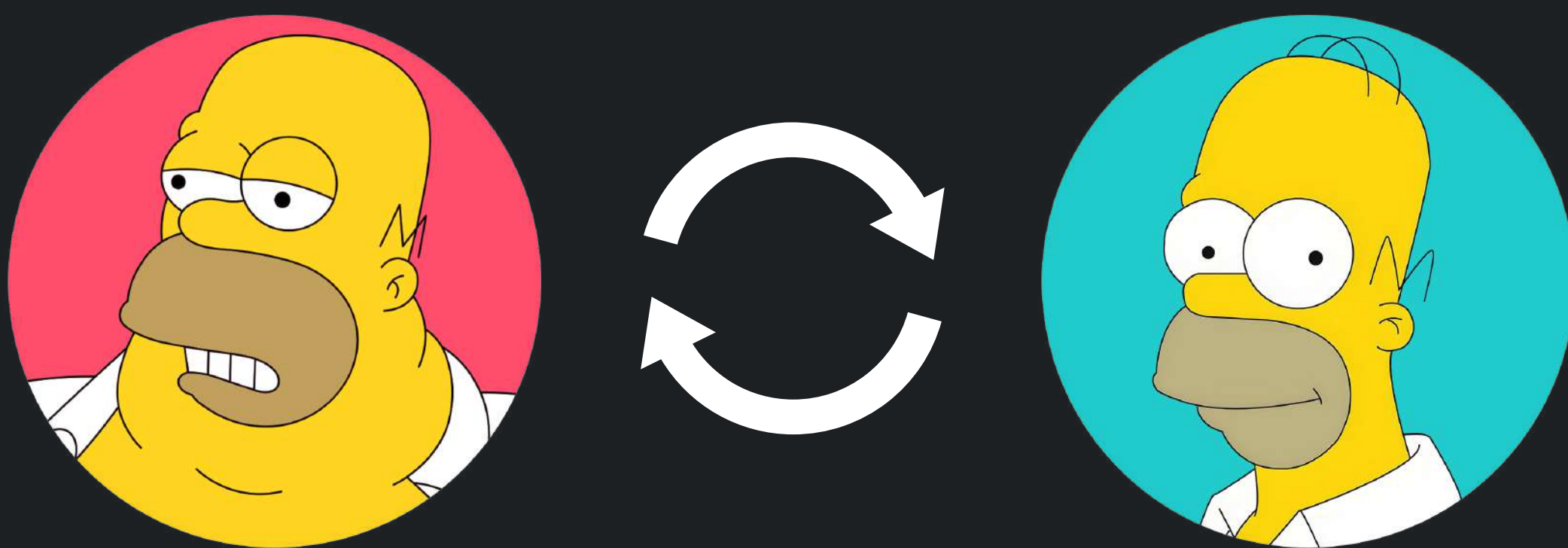
Когда научился есть бургеры и худеть, отражая атаки жира на твои бока

О том, что результаты марафонов - пузырь, обычно не говорят

Зачем?

Показали до/после, набрали новую партию и погнали на конвейер 🤝

А что там с вами будет после очередной упоротой диеты и как вы будете продолжать жить в том же режиме, что жили на марафоне - ваши проблемы



Отсюда и топ 3 главных причины, почему вес возвращается обратно

- 1** Люди физически не могут придерживаться того же режима питания и тренировок, который был на марафоне
- 2** Люди не понимают, за счет чего они получили результат или их представление об этом искажено
- 3** Люди не поменяли привычки и после марафона вернулись обратно к тому образу жизни, что привел их к проблемам

Если привести к общему знаменателю, то всё очень просто: лишний вес - следствие ошибок в образе жизни, а не в выборе продуктов или тренировок

Если эти ошибки не понять и не устранить, ты всегда будешь ходить по кругу

Марафон не исправил ошибки, а предложил временный суррогат, непригодный для использования на постоянной основе

Да и по правде говоря, людям психологически куда более комфортно гордиться собой и результатами - недельками, нежели принимать реальность, в которой этот результат - ничто, а действия по его достижению, хоть и были трудными и героическими - вели в тупик

Вот и выходит, что результат, добытый сверх усилиями над собой - хрупкий, как картонный домик и...**ненастоящий**



Уже в течение года (а иногда и месяца) с вероятностью 80% из зеркала на тебя будет смотреть все то же “ДО”, но уже без искорки в глазах и веры в успех

Ты можешь жаловаться на плохой марафон и метаболизм, или принять тот факт, что пока ты сам(а) не разберешься в вопросе - не решишь проблему
А скинуть ответственность за результат на других невозможно

**ЭТУ РАБОТУ МОЖЕШЬ ПРОДЕЛАТЬ
ТОЛЬКО ТЫ**

Все еще хочешь посмотреть правде в глаза ?



Берешь ответственность **на себя** или **продолжаешь**
пенять на что угодно кроме?

ХОРОШО, СМЕЛОЕ РЕШЕНИЕ

Только уясни сразу: халявы не будет и не может быть там, где речь идет о результатах

В любом случае придется использовать по назначению и мозг и силу воли

Хорошая новость: подход, которому я тебя обучу, мягко **тренирует силу воли**, а не эксплуатирует на износ, приводя в финале к откату с плюсом, потере веры в себя и в возможность успеха в принципе

Поэтому для начала прекрати ждать быстрые результаты и пойми, что тебе нужно не худеть, а менять свои ежедневные действия и привычки так, чтобы больше не возвращаться к проблеме

И для того, чтобы сделать это максимально плавно и спокойно, начнем с простого, но САМОГО важного действия

ДЛЯ ЭТОГО ТЫ НЕ БУДЕШЬ МЕНЯТЬ В ПИТАНИИ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НИЧЕГО КАК МИНИМУМ НА БЛИЖАЙШИЕ 7-10 ДНЕЙ

Все, что тебе нужно сделать сейчас - получить объективную оценку того, сколько же ты на самом деле ешь в среднем за период в 7-10 дней

Это сколько измеряется не в размерах порций или твоих ощущениях, а в конкретном количестве макронутриентов: белков, жиров и углеводов и общей калорийности рациона

Для этого тебе нужно уделить 2-15 минут в день на записи и вносить все, что ты съедаешь и выпиваешь в любое приложение для оценки питания

Вот пример такого приложения

FAT SECRET



ANDROID APP ON

Google™ play



Download on the

App Store

Даже базового функционала хватит за глаза

*Таким же функционалом обладает много других приложений, не важно, что ты выберешь - принцип один
Вот некоторые из них: yazio, MyFitnessPal, Мой здоровый рацион и тд*

Чтобы было еще проще - с командой проекта **ТРАНСФОРМАТОР** мы составили наглядную инструкцию, как научиться быстро вносить продукты и блюда в приложение, минуя стандартные ошибки, без особого труда и между дел

Только получив **реальную оценку рациона за период в 7-10 дней** ты сможешь жонглировать килограммами легко, без отказа от любимых вкусняшек и постоянного нервного напряжения



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Все вокруг подчиняется фундаментальному закону сохранения энергии, который можно пересказать так: **ничего не может появиться из ниоткуда и исчезнуть в никуда**

Энергия/материя не могут просто появиться или бесследно исчезнуть
Они могут лишь перейти из одного состояния в другое

Например, круассан или сосиска могут стать теплом твоего тела, выдыхаемым воздухом, гликогеном в мышцах и печени и даже самими мышцами; продуктами выделения и жиром на боках, пройдя ряд трансформаций в организме

Но не могут просто исчезнуть

Как и любой материальный предмет вокруг тебя, белки, жиры и углеводы, из которых состоят **все продукты питания**, подчиняются тем же законам и имеют физические свойства, одно из которых - **энергетическая емкость**

В каждой граммe белков, жиров и углеводов заключено определенное количество энергии

Для удобства подсчета это количество округлили до ровных чисел и получили по 4 калории в граммe белков и углеводов и 9 калорий в граммe жира

Калорийность является той самой разменной монетой, которая позволяет привести к общему знаменателю все продукты питания и получить оценку **энергетической ценности** твоего рациона

Например, если в день ты съедаешь в среднем 80 грамм белков, 150 грамм жиров и 240 грамм углеводов в виде булочек, курочки и глазированных сырков, то общая энергетическая емкость рациона

$$= 80 \cdot 4 + 150 \cdot 9 + 240 \cdot 4 = 2630 \text{ калорий}$$

(ничего считать не придется, приложения все сделают за тебя)

Тело каждого человека в сутки также расходует определенное количество энергии

Она необходима для обеспечения обменных процессов, движения, поддержания температуры, дыхания и в целом для поддержания жизни

И если баланс поступающей с пищей энергии и реальных потребностей тела нарушен в сторону превышения потребления - мы начинаем набирать вес

В понятных величинах: если в сутки твоему телу требуется в среднем 2000 калорий, но ты наедаешь в среднем на 2300, эти 300 будут оставаться с тобой, превращаясь в 2100 в неделю, в 8400 в месяц и в несколько кило жира в год

Поступившие излишки не могут исчезнуть, а наше тело умеет запасать их только в виде жира

Заставить организм обратиться к запасикам можно только одним способом: **создав дефицит поступающей энергии**

В понятных величинах: если в сутки твое тело расходует в среднем 2000 калорий, но ты получаешь с пищей только 1700, то еще 300 калорий энергии оно будет добывать из своих же резервов, самым емким и ценным из которых является жир, а ты будешь планомерно, спокойно и полезно снижать вес



ВСЁ ПРОСТО

ЧТО ЕЩЕ ДАСТ ПОДСЧЕТ

Регулярно записывая все, что съедаешь и выпиваешь и внося в трекер калорий, ты получишь бесценный опыт на всю жизнь

1

Во-первых, это качает дисциплину и внимание, с которыми сейчас у всех большие проблемы. Здесь же ты сможешь с интересом и без трудоемких задач постепенно укреплять эти качества, что поможет и в других аспектах жизни.

2

Во-вторых, ты увидишь, из чего состоит твой рацион, узнаешь, какие продукты являются источником белков, жиров или углеводов, а где спрятаны энергетические бомбы, за малой порцией и весом которых спрятано колоссальное количество калорий.

3

В-третьих, ты сможешь внести минимальные правки в рацион уже после первой недели записей и получить реальный результат БЕЗ отказа от чего-либо, путем простой замены более калорийных продуктов менее калорийными.

Кстати, забрать файл с примерами таких замен всегда можно в закрепе [телеграм канала](#)

А значит сможешь создать тот самый пресловутый дефицит без отказа от мучного и сладкого

Или с отказом - выбирать будешь уже самостоятельно, взвесив осознанно за и против

То, что дефицит работает и ты будешь снижать вес, даже питаясь одним **джанк-фудом** - неоспоримый и многократно подтвержденный **факт**

Более того: просто избавившись от жирового балласта, даже на несбалансированной диете ты **уже улучшишь состояние организма и анализы, особенно - индекс атерогенности и показатели “плохого” холестерина**

Если будет любопытно, почитай хотя бы об этих экспериментах:

- Эво Терра и его похудение на пиве и сосисках (скинул 8 кг и снизил холестерин на 30% питаясь отвратными сосисками и перепробовав 200 сортов пива)

В чем секрет? в дефиците

Он набирал не больше 1500 калорий в сутки

И даже описал свой опыт в книге:

<https://www.amazon.com/Beer-Diet-Brew-Story/dp/1493666932>

- Ладно блогер из примера выше, но вот вам профессор нутрициологии, Марк Хауб, который похудел на 12 кг питаясь сладостями на $\frac{2}{3}$ рациона, овощами и белковыми коктейлями на $\frac{1}{3}$

При этом он закидывал сладости каждые три часа для того, чтобы сторонников инсулиновых ожирений жестко побомбило

В ЧЁМ СЕКРЕТ? В ДЕФИЦИТЕ

Своим примером он показал, что главное в снижении веса - дефицит, который он старательно удерживал питаясь на 1800 калорий при реальных потребностях в 2500+

Кстати, он тоже снизил “плохой холестерин” на 20% простым переходом из категории избыточный вес в категорию норма

И если покопаться, то можно найти тысячи примеров тех, кто худел на маке, на мороженом, на сладостях, снижая вес и количество жира в теле

Что далеко ходить, я сам ради эксперимента неделю питался только пиццами и схуднул, так как не добирал до своей нормы с учетом высокой активности и мышечной массы

Здоровый ли это подход на долгосрочную перспективу - **конечно нет**

Эффективный ли в плане снижения веса - **однозначно да**

И если убрать из формулы радикальный выбор продуктов и добавить в рацион на дефиците баланс по нутриентам, то получается идеальный подход, при котором ты можешь себе позволить что угодно и главное - без проблем придерживаться правил постоянно, **а значит не возвращать вес после**

И ЧТО, ПРИДЕТСЯ ВСЕ ВЗВЕШИВАТЬ И ЗАПИСЫВАТЬ? А МОЖНО КАК-ТО ПОПРОЩЕ?

Да, нужно считать и записывать и делать это старательно

Не получится не ударив пальцем о палец получить результат

Но это гораздо легче, чем тебе кажется на берегу



И это единственный осознанный путь от вечно худеющего, который скачет от диеты к диете и катается на качелях от минус 10 до плюс 15 к тому, кто может и сбросить и удержать и понять, как это работает

Хочешь еще проще ?

Есть вариант, но так ты ничему не научишься и диетой без ограничений его не назовешь

Первый вариант похудения без подсчета - просто брать готовое меню на нужную калорийность и придерживаться его

Такую опцию предоставляем участникам ТРАНСФОРМАТОРА и выдаем подборки от 1400 до 2200 калорий

Второй вариант похудения без подсчета: придерживаться правил любой упоротой рестриктивной диеты
В это понятие входят диеты, которые исключают из рациона целые группы продуктов (которые будут сняты тебе по ночам) или иным образом вносят ограничения в количество или время приемов пищи

Это ТОП 1 способ вечно худеющих: пуститься во все тяжкие, есть строго до 6-и, убрать целые группы продуктов из рациона и относиться к результату, как к чуду: вон, Машка, молочку есть перестала и похудела на 7 кг!
Вывод: набирают вес от молочки (нет)

А Димка, программист-то умный, он диету 16/8 выбрал и похудел и все потому, что ел что захочет, но только 8 часов, а 16 голодал

Вывод: от голодания по 16 часов люди худеют (тоже нет)

Дело в том, что любая диета работает, если будешь соблюдать её правила, так как любая загонит тебя в дефицит тем или иным способом

Третий вариант похудения без подсчета: воспользоваться мощностью ИИ, доверив оценку калорийности ему
Сейчас есть приложения, которые по фото приема пищи генерируют отчет с точностью +/- километр
Лучше, чем ничего, но это все еще игрушка и избегание работы, которую необходимо провести хотя бы раз в жизни, чтобы получить этот бесценный опыт

И СКОЛЬКО **ВРЕМЕНИ** ВСЕ ЭТО БУДЕТ ЗАНИМАТЬ В ДЕНЬ ?

Несоизмеримо меньше, чем занятия ерундой в течение дня: просмотр смешных видео, сториз или бесцельное переключение между вкладками на работе

Как и любой другой навык, подсчет калорий будет тем быстрее и точнее, чем дольше ты будешь этим заниматься регулярно

В первое время, вероятно, ты потратишь от 15 до 45 минут в день, пока разберешься со всем и набьешь руку, разработаешь свой алгоритм, но уже через неделю-другую на все про все будет уходить от 2 до 10 минут

Не такая большая цена за здоровое тело и офигенный навык на всю жизнь, согласишься



НУ ПОСЧИТАЮ, ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ты получишь среднее значение за период, которое и будет отправной точкой твоего пути

Сюда должны попасть рабочие, выходные дни, поездки, гости, пятницы и тд

Ибо твой рацион день ото дня может сильно отличаться и только среднее значение за период даст объективную оценку

К примеру, у тебя получится среднее значение в 2400 калорий / сутки

Ты знаешь, что при таком рационе вес не уходит

На следующий контрольный период снижай калорийность на 10% и питайся +/- на 2160 калорий / сутки

Если вес не уходит - ты все еще не в дефиците, снижай еще на 10%

Как только лед тронется - придерживайся калорийности

**«АГА, А ГОВОРИЛ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!
А ТУТ ГОЛОДАТЬ ПРИДЕТСЯ, ПОРЦИИ
УМЕНЬШАТЬ...»**

Нет, не придется ничего уменьшать

Более того - субъективно и по размеру порций начнешь есть даже БОЛЬШЕ, чем раньше, при объективно более низкокалорийной диете



Сейчас объясню на пальцах

Первые 15-30% калорийности ты можешь безболезненно скинуть простейшими действиями

Сам опыт записей еды в трекер калорий и чтение КБЖУ состава продуктов уже обучат тебя многим из них

Вот, навскидку несколько способов уйти в дефицит не отказываясь от еды:



замена продуктов менее жирными калорийными: порция станет больше, калорийность ниже: была сметана 25% - стала 20%, был творог 9% - стал 5%; был йогурт с сахаром - стал без сахара; была кола - стала кола зеро и тд, примеров сотни



снижение количества или замена заправок салатов: майонез на сметану, сметану на менее жирную сметану; нежирную сметану на греческий йогурт и тд



ты можешь убрать из зоны доступности все вкусняшки, которые залетали в рот просто потому что оказались под рукой или от скуки, и тогда на выделенный прием пищи у тебя будет огромный запас по калориям



перестать запивать еду и залипать в телефон: порции станут меньше, чувство сытости несоизмеримо выше



ты можешь увеличив количество клетчатки в рационе, чтобы занять больше места в желудке и отправить мозгу сигнал **БАСТА, Я ПОЛОН - ТЫ СЫТ(А)**

Таких действий и примеров замен сотни, все в открытом доступе - бери и делай

Каждое из них вносит свой небольшой вклад в течение дня, но в разрезе недели, месяца и года и в совокупности **они дают колоссальный эффект**

+ Эти действия позволяют увеличить размер порций за счет снижения их энергетической плотности на каждые 100 грамм и сэкономить калорий для поедания вкусняшек, чтобы худеть было комфортно

Достаточно лишь обращать внимание на состав продуктов и читать этикетки, здесь уже кроется 80% успеха

А впереди еще маленькие, но важные штрихи, которые позволят пошагово, спокойно и надежно навести полный порядок в рационе и существенно улучшить не только внешний вид, но и состояние здоровья:

- **Баланс в соотношении БЖУ**
- **Умение выбирать продукты, которые утоляют чувство голода надолго**
- **Умение выбирать самые ценные источники необходимых тебе нутриентов**
- **Здоровое, адекватное отношение к еде и собственному телу**

И самое интересное: мы еще даже не начали увеличивать расход энергии, что может дать еще 10-20% дефицита без тяжелых тренировок

Все это позволит сделать главное - поменять привычки и подход к питанию, а не вечно бороться со следствием своих ошибок

Достаточно уделить этому навыку время и внимание на старте, выровнять рацион и задать инерцию, дальше ты уже сможешь на уровне опыта и приобретенной с ним интуиции всегда вписываться в свои нормы, даже без подсчета и взвешиваний

Если будет необходимо оперативно подправить вес - вернешься к подсчету на недельку-другую, но сможешь делать это еще легче и быстрее, чем в первый раз

КАК СЧИТАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ТВОРИТЬ ДИЧЬ

Как бы четко вы все не считали, помните, что это лишь самый удобный инструмент, но не 100% точные измерения

Погрешность всегда будет и ваша задача её минимизировать и сделать +/- одинаковой всегда

В таком случае ей можно будет смело пренебречь и считать за константу

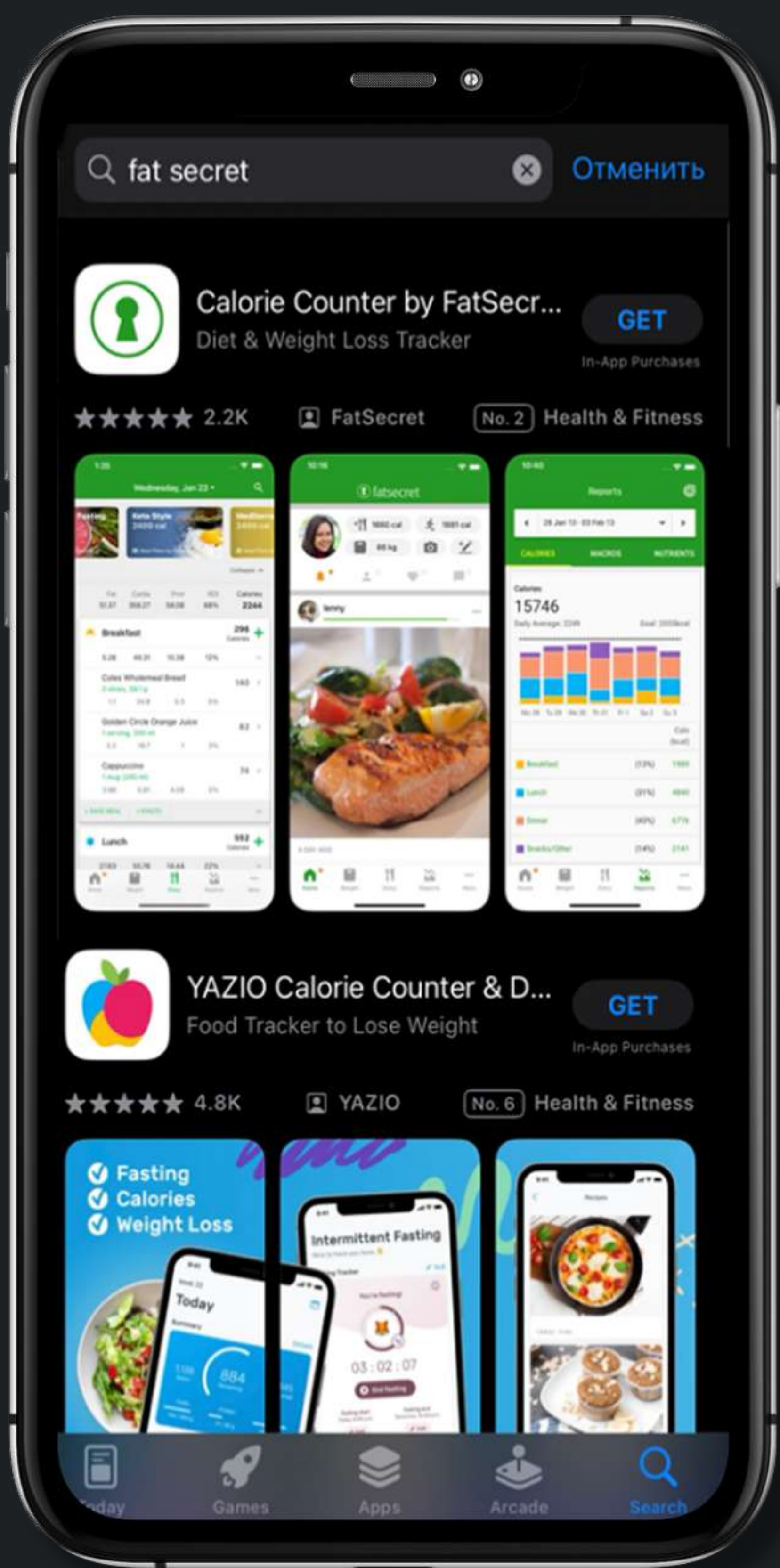
Причины критических погрешностей:

- Ты вносишь данные на глазок, а не фактически взвесив и измерив

- Ошибки при внесении продуктов: ты неправильно вносишь состав продукта или выбираешь просто что-то похожее, а не то, что реально ешь
- Ты вносишь не все, пренебрегая мелкими перекусами, тем, что доедаешь за детьми, напитками, заправками в салаты, маслом в гарниры и при жарке, молоком и сливками в кофе, сахаром в напитках и тд
- Ты вносишь продукты невнимательно: вместо крупы в сыром виде вносишь вареную, вместо продуктов в сухом виде выбираешь приготовленные и тд
- Ты не вносишь все, что съедаешь, потому что убедил(а) сам себя и говоришь другим, что причина твоего ожирения - гормоны, стрессы и инсулин и теперь мозг защищает эту теорию, а ты обманываешь себя и окружающих

ТЕПЕРЬ ЛОВИ ПОШАГОВУЮ ИНСТРУКЦИЮ, КАК ДЕЛАТЬ КРАСИВО

● Установи приложение



- Приобрети кухонные весы: это поможет точно измерять количество потребляемой еды

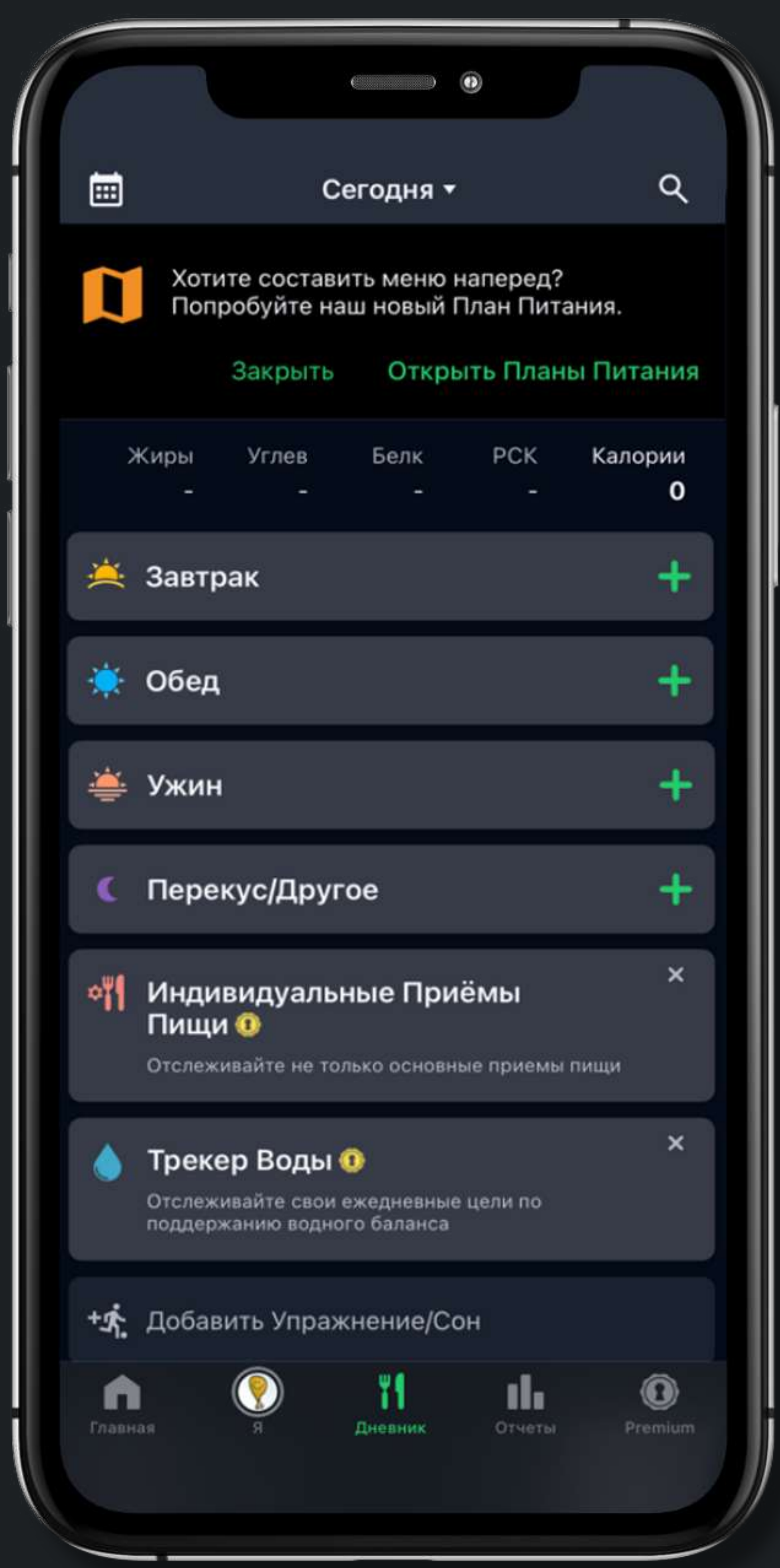


- Зарегистрируйся в приложении, создай профиль и укажи свои параметры: вес, рост, пол, возраст, активность
- Уровень активности нужен для расчета калорийности по формуле, но мы идем другим путем, поэтому на средние по больнице рекомендации приложения не обращай внимания



Отлично, теперь уже можно четко измерить свой рацион

В базовой версии приложения ты можешь выбрать четыре приема пищи: завтрак / обед / ужин / перекус



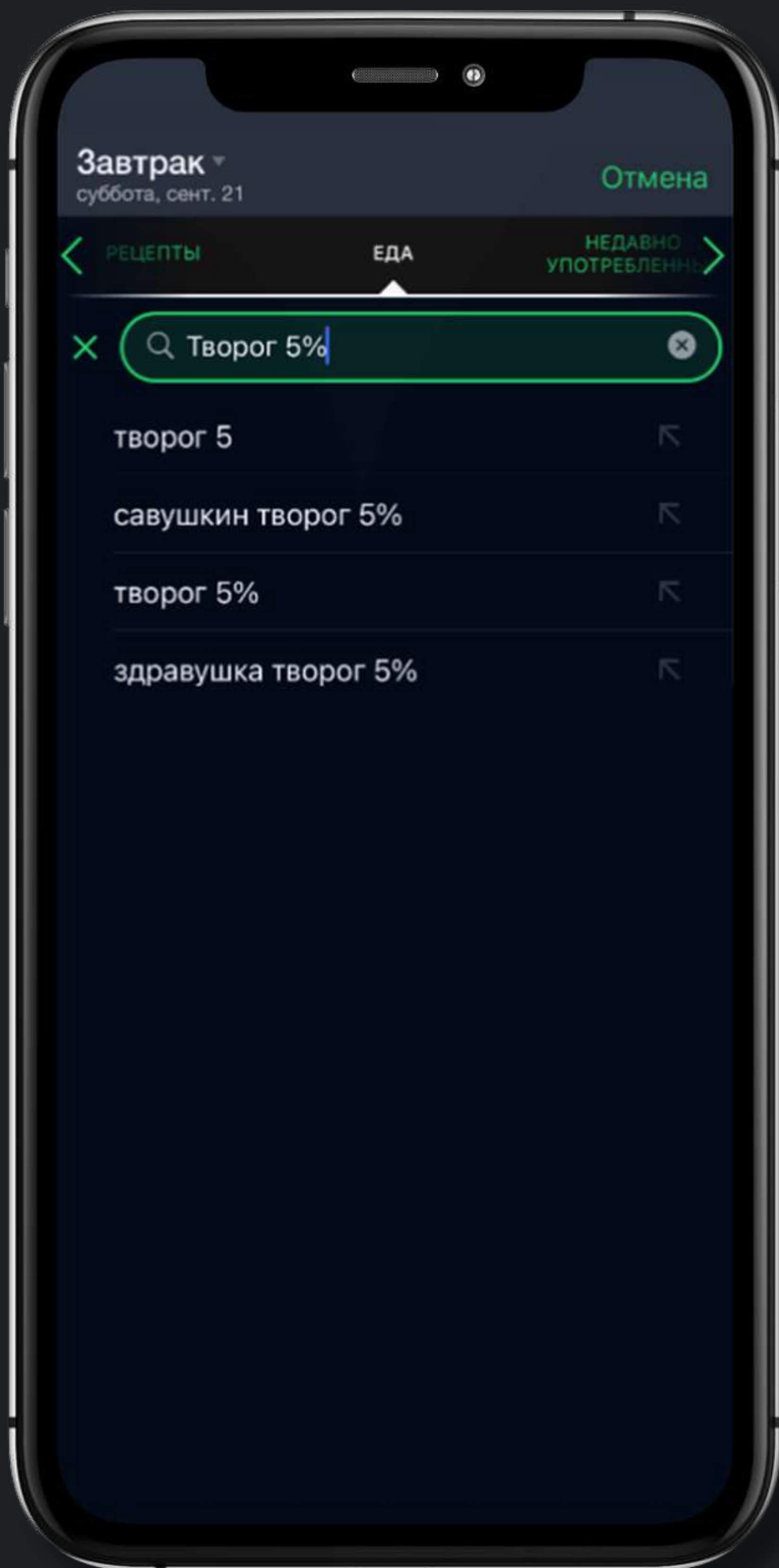
На самом деле это не имеет никакого значения и ты можешь вносить хоть весь день в завтрак

Нам нужно видеть КБЖУ, оно отображается сверху

Каждый добавленный продукт автоматически пересчитывает эти параметры

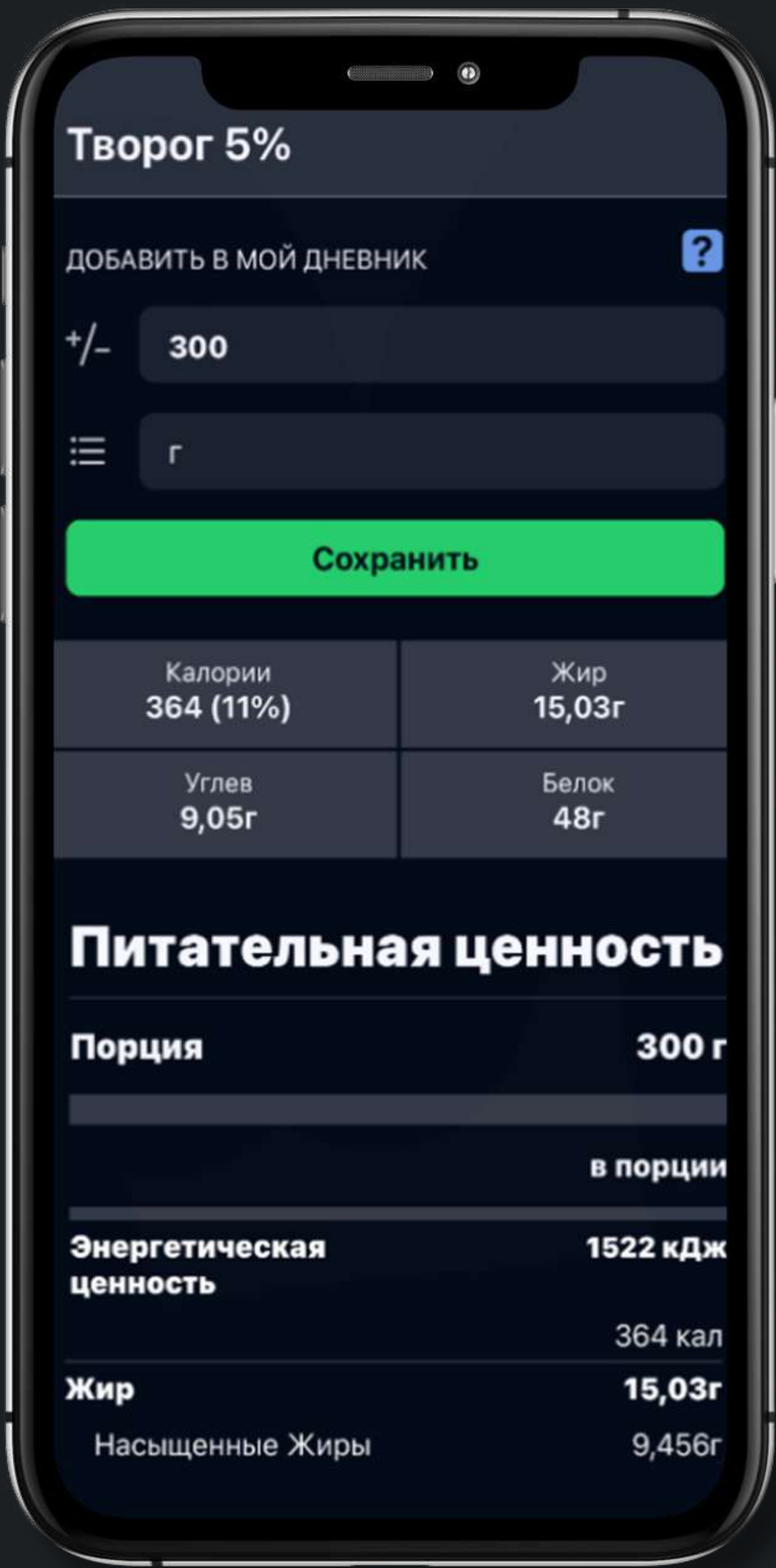
- Жми на прием пищи - добавить продукт (большой зеленый ПЛЮС)
- В поиске вводи продукт, который хочешь внести: из выпадающего списка выбери подходящий

Если такового не будет в списке, чуть позже научишься добавлять любые продукты самостоятельно даже в бесплатной версии приложения





Укажи количество грамм
Будь внимателен, к некоторым продуктам указана порция в 100 грамм, тогда вносишь, в формате 1 = 100 грамм, 0,8 = 80 грамм и тд
К некоторым ты просто указываешь порцию целыми числами, как в данном примере



Нажми “сохранить” здесь и еще раз на следующем экране: продукт добавится в прием пищи, его КБЖУ - в общее значение и за прием пищи и за весь день



Вноси продукты по аналогии весь день и в итоге получишь картину КБЖУ рациона за сутки

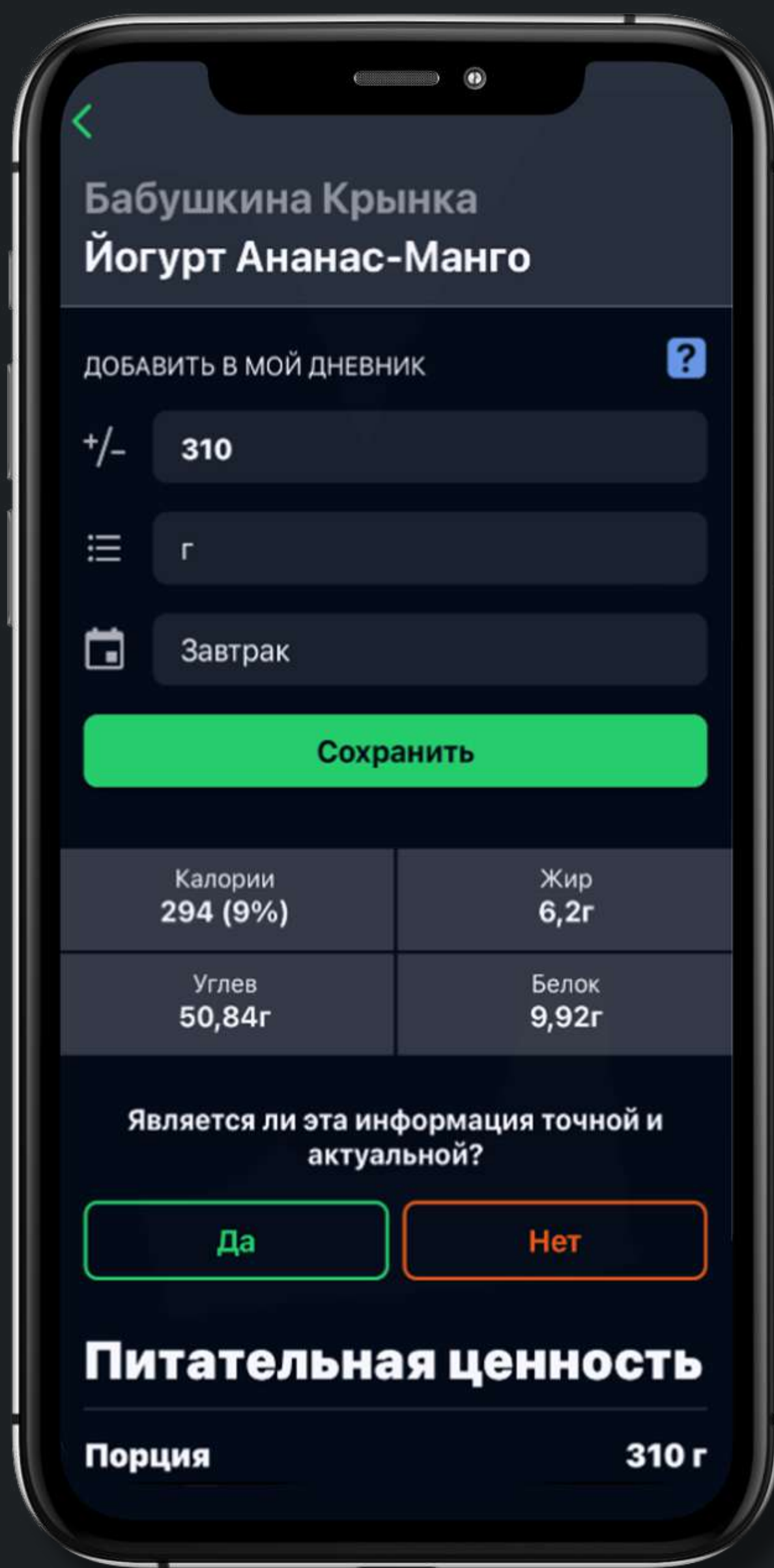
В 00:00 в приложении наступит новый день, поэтому ночные дожоры после полуночи вписывай в ужин ПРЕДЫДУЩЕГО дня





Также ты можешь вносить продукты наведя камеру на штрихкод

Для этого в разделе добавления продукта нажми на значок камеры в самом низу

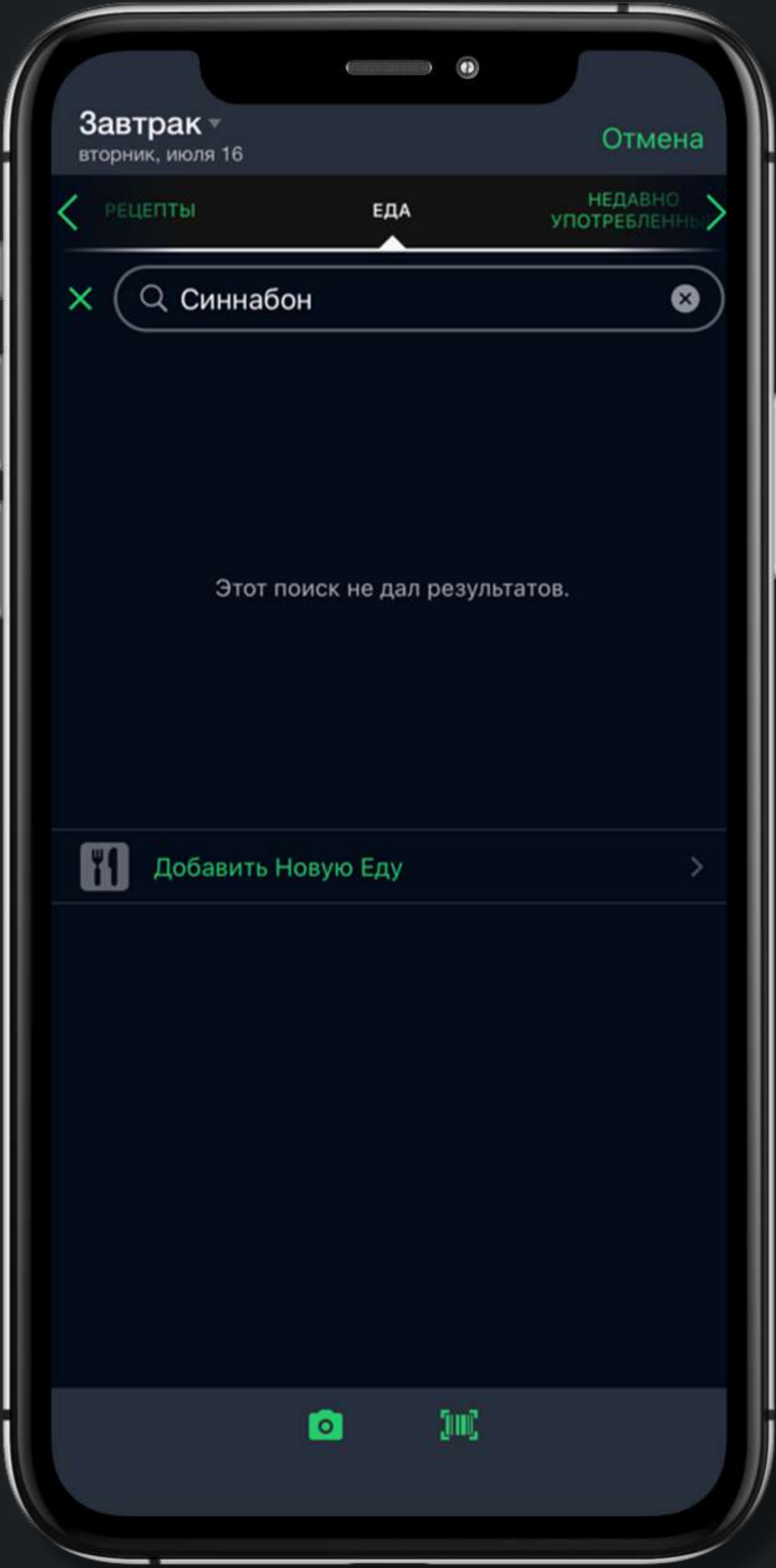


ДОБАВЛЕНИЕ ПРОДУКТА, КОТОРОГО НЕТ В ПРИЛОЖЕНИИ

Если продукта нет в списке и он не добавляется наведением на штрих код - добавь его самостоятельно



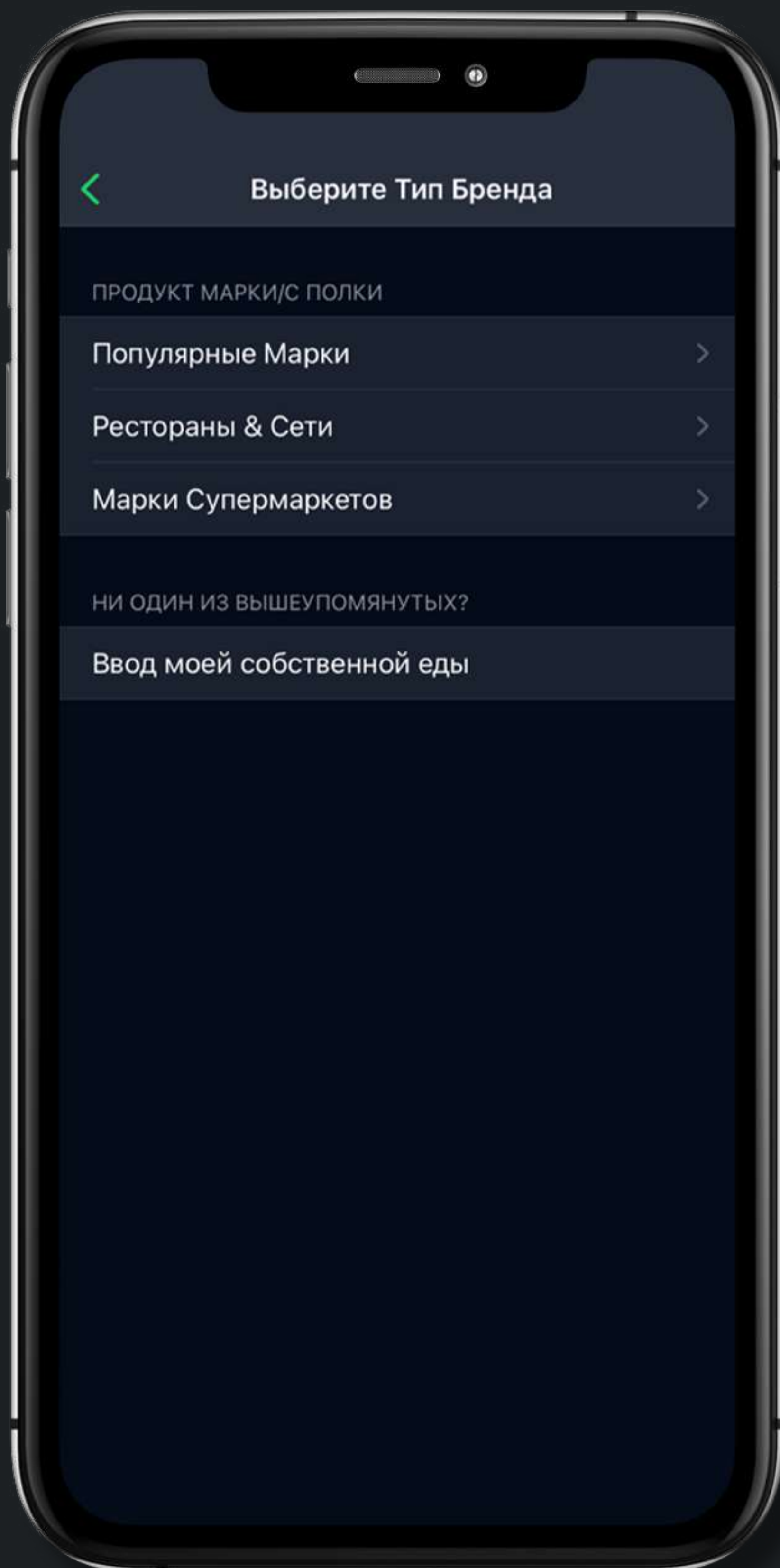
Введи в строку поиска название продукта, нажми “добавить новую еду”





Заполни сведения о продукте

Не столь важно, что ты внесешь на этом шаге, но лучше добавлять актуальную информацию, чтобы упростить жизнь другим пользователям приложения





Заполни пищевую ценность; порция(вес); КБЖУ
Данные возьми с этикетки продукта

Введите пищевую ценность

РАЗМЕР ПОРЦИИ

100

граммы

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калории

400 кал

✕

= 1674 кДж

Поменять ед.

ЖИРЫ

Всего Жиров (граммы)

15,6г

Насыщенные Жиры (граммы)

граммы(г)

миллилитр(мл)

Отмена



Введите пищевую ценность

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калории

400 кал



= 1674 кДж

Поменять ед.

ЖИРЫ

Всего Жиров (граммы)

15,6г

Насыщенные Жиры (граммы)

Транс-Жиры (граммы)



1

2

3

А Б В Г

Д Е Ж З

4

5

6

И Й К Л

М Н О П

Р С Т У

7

8

9

Ф Х Ц Ч

Ш Щ Ъ Ы

Ь Э Ю Я

,

0





Введите пищевую ценность

Диетическая Клетчатка (граммы)

БЕЛОК

Белок (граммы)

5,2г

Соль (граммы)

1г = 1000мг

[Поменять ед.](#)

Холестерин (миллиграммы)

1мг = 0,001г

[Поменять ед.](#)

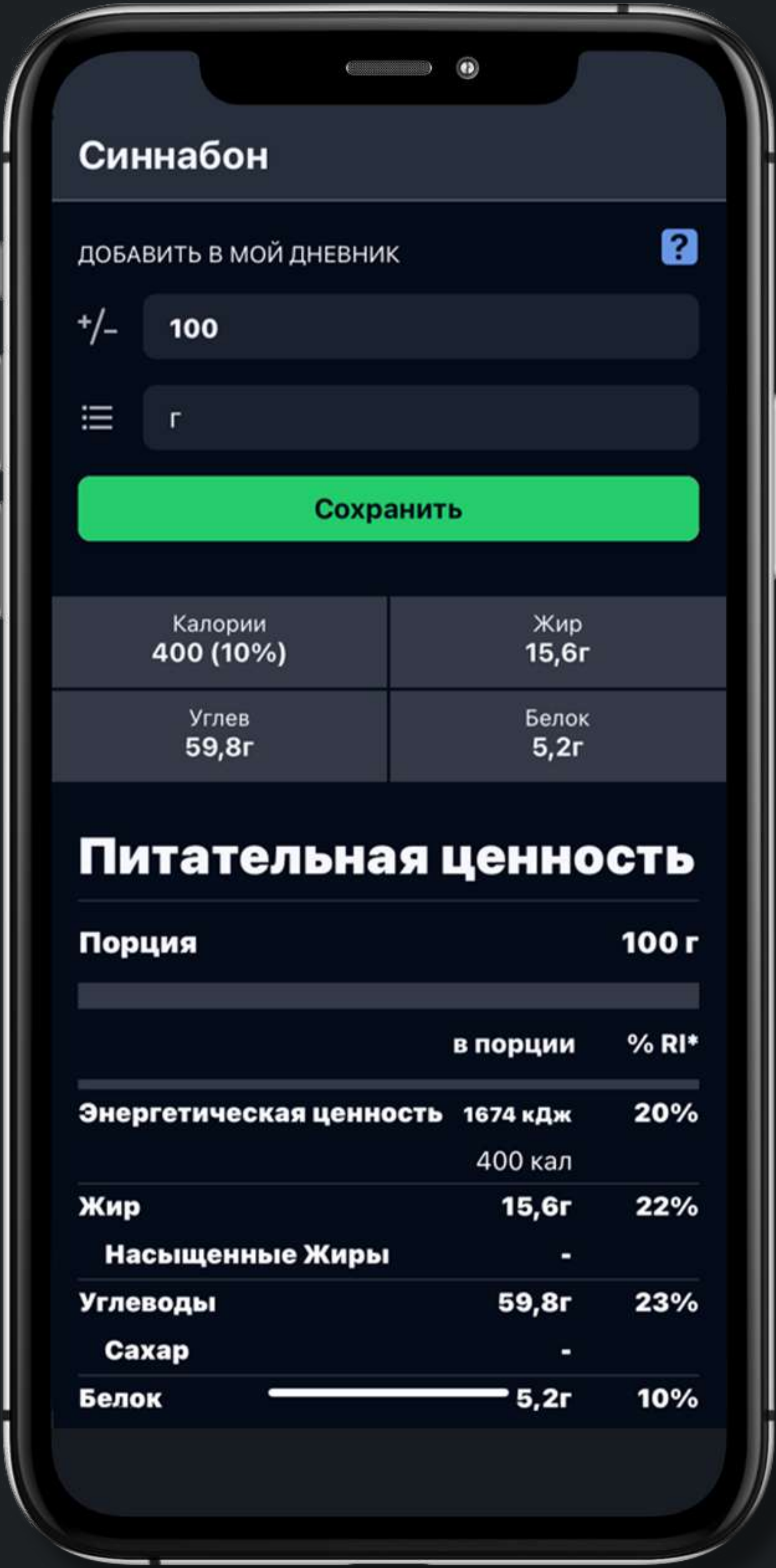
Калий (миллиграммы)

1мг = 0,001г

[Поменять ед.](#)

Закончено

● Проверь правильность и сохрани информацию



● После этого ты всегда сможешь найти свой продукт в быстром поиске

КАК ПРАВИЛЬНО И БЫСТРО ВЗВЕШИВАТЬ ПРОДУКТЫ

Инструкция в картинках поможет тебе быстро освоить эту науку

Сперва запомни базу:

- Все взвешивается и вносится в СЫРОМ виде
 - Взвешиваешь фактически сколько грамм используешь, не используй формат ложек / стаканов
 - Количество каждого ингредиента можно легко и быстро узнать
- ❗ Если сталкиваешься с проблемой (как узнать, сколько масла на бутерброде?), то ты просто выбрал(а) неправильный способ взвешивания

Разберем на примере внесения каши и вкуснейших бутеров



- ☐ Поставь тару на весы
- ☐ Обнули
- ☐ Насыпь крупу в сыром виде
- ☐ Запиши вес в приложение
- ☐ Когда сваришь кашу - поставь масло в таре на весы
- ☐ Обнули
- ☐ Налей масло в кашу или положи кусочек
- ☐ Запиши полученное на весах значение

Все, теперь ты точно знаешь КБЖУ своей каши

Что делать, если готовишь не только на себя - в инструкциях ниже

Закрепим результат примером с внесением тоста с бананом и маскарпоне

- ☐ Ставим тарелку, обнуляем
- ☐ Кладем хлеб, записываем вес в приложение, обнуляем
- ☐ Мажем на хлеб маскарпоне, на весах теперь будет отображаться только его вес, записываем в приложение, обнуляем
- ☐ Кладем банан на тост
- ☐ Записываем вес банана в приложении

Готово, тост четко посчитан

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕШЬ НЕ ВСЕ ЗА РАЗ ИЛИ ГОТОВИШЬ НА ВСЮ СЕМЬЮ

Здесь все гораздо проще, чем может показаться на старте

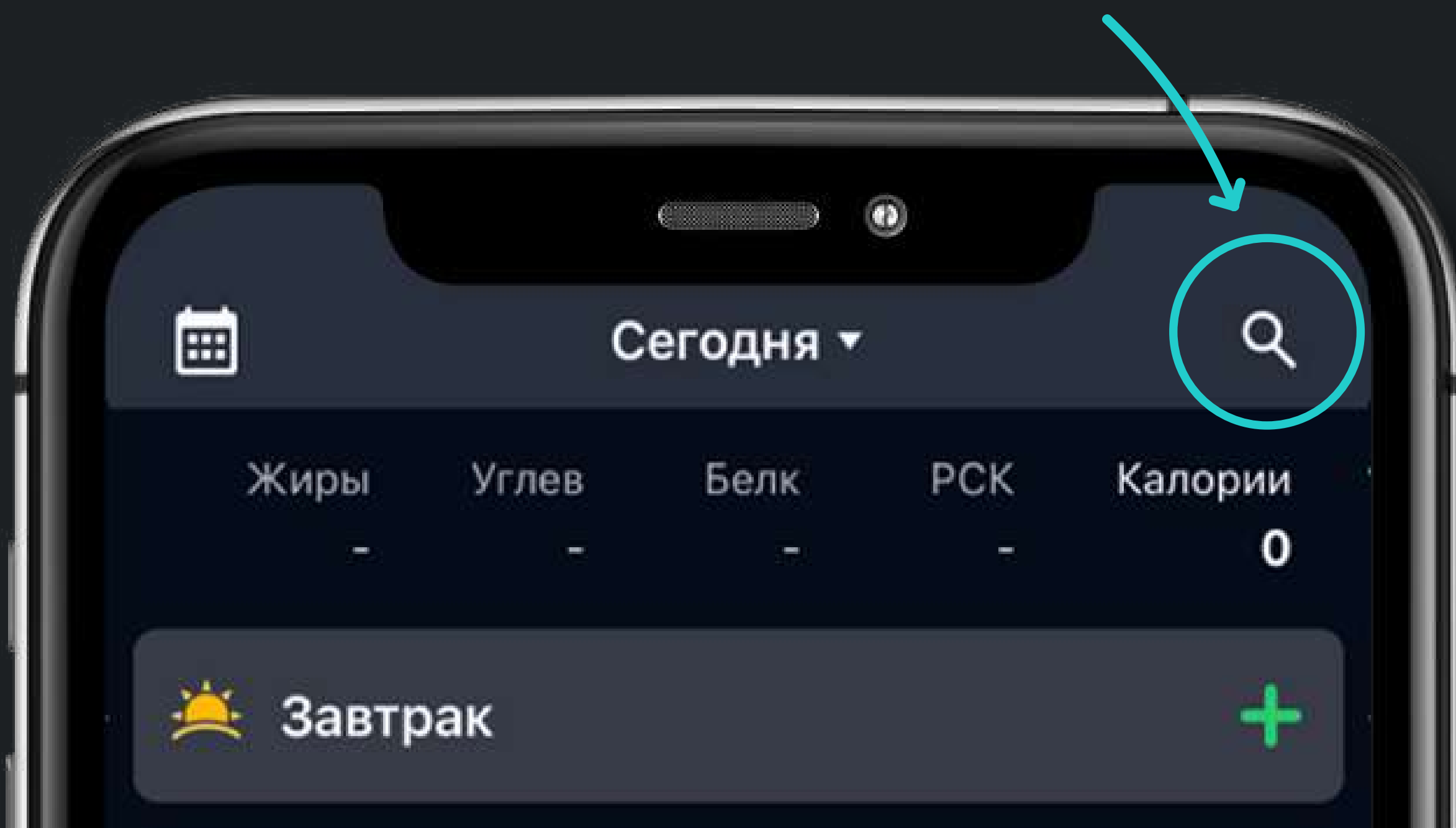
Тебе нужно всего лишь записать на листик вес всех ингредиентов перед готовкой. Тем самым ты сильно упростишь себе задачу не только с подсчетом, но и с готовкой в будущем

Ты сможешь создать в приложении свой рецепт и в будущем просто поставить тарелку со своей порцией на весы, чтобы получить точные данные по КБЖУ

То есть это будет занимать 5-10 секунд

ПРИМЕР ДОБАВЛЕНИЯ БЛЮДА ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ИНГРЕДИЕНТОВ НЕ НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ

- Поиск (значок лупы в правом верхнем углу), затем открываем раздел “рецепты”



Ужин ▾
четверг, июля 18

Отмена

< КУЛИНАРНАЯ КНИГА

РЕЦЕПТЫ

ЕДА >



🔍 Лазанья



Мы не смогли найти то, что вы искали

Попробуйте другой поисковый запрос.



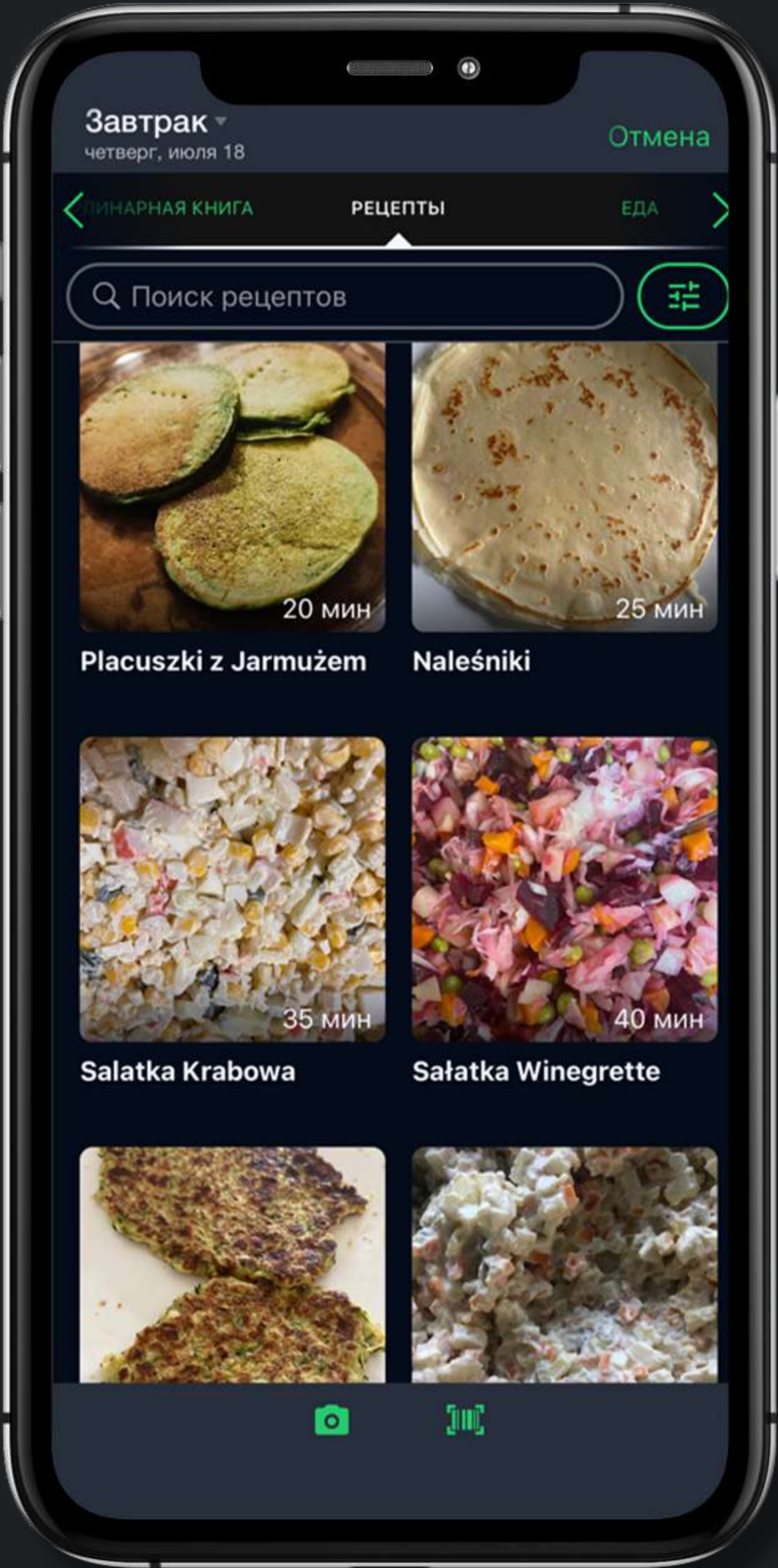
Вы всегда можете добавить рецепт в нашу
библиотеку.

Добавить новый рецепт



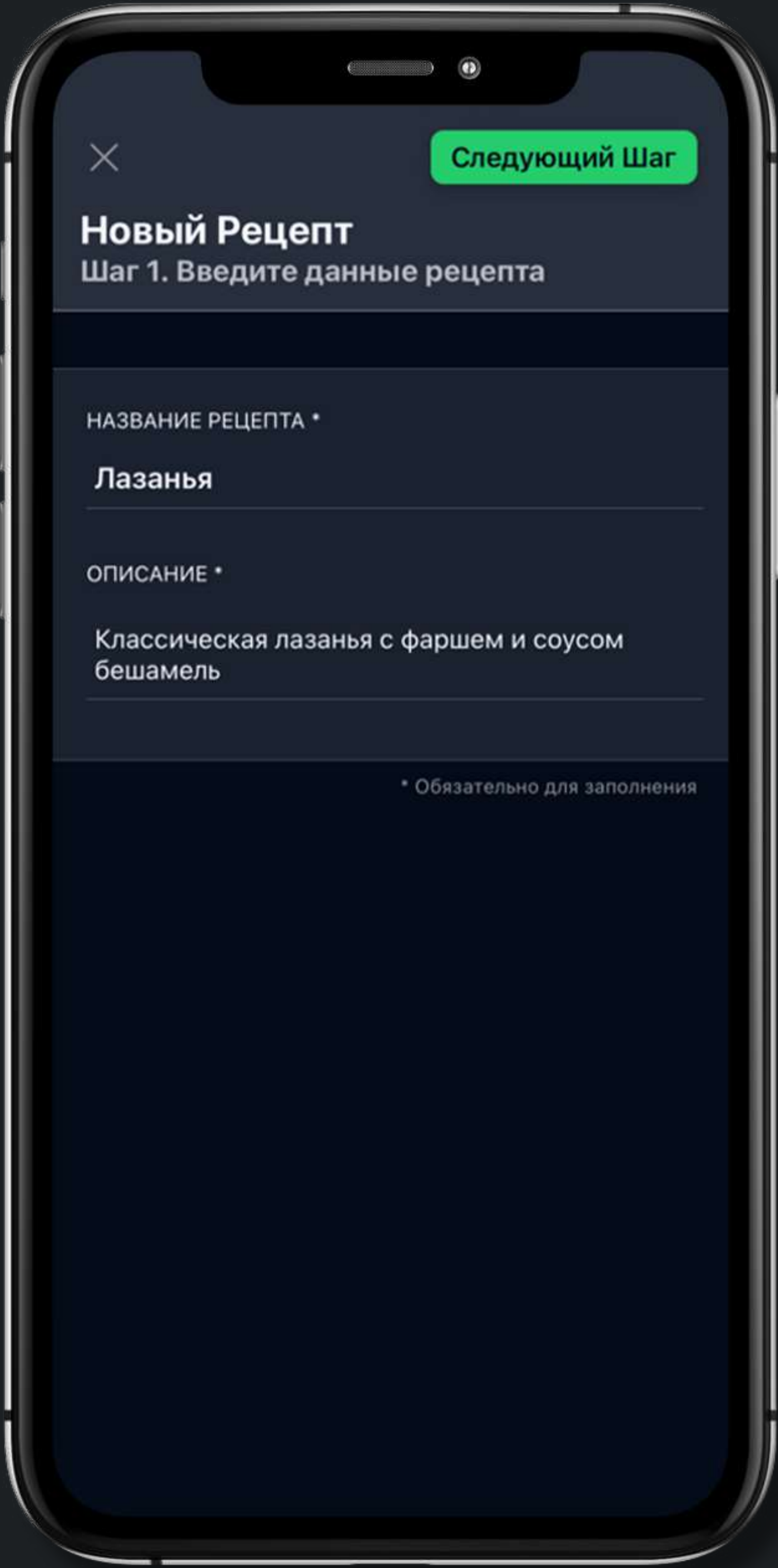


Вводим название; добавляем описание;
нажимаем СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ



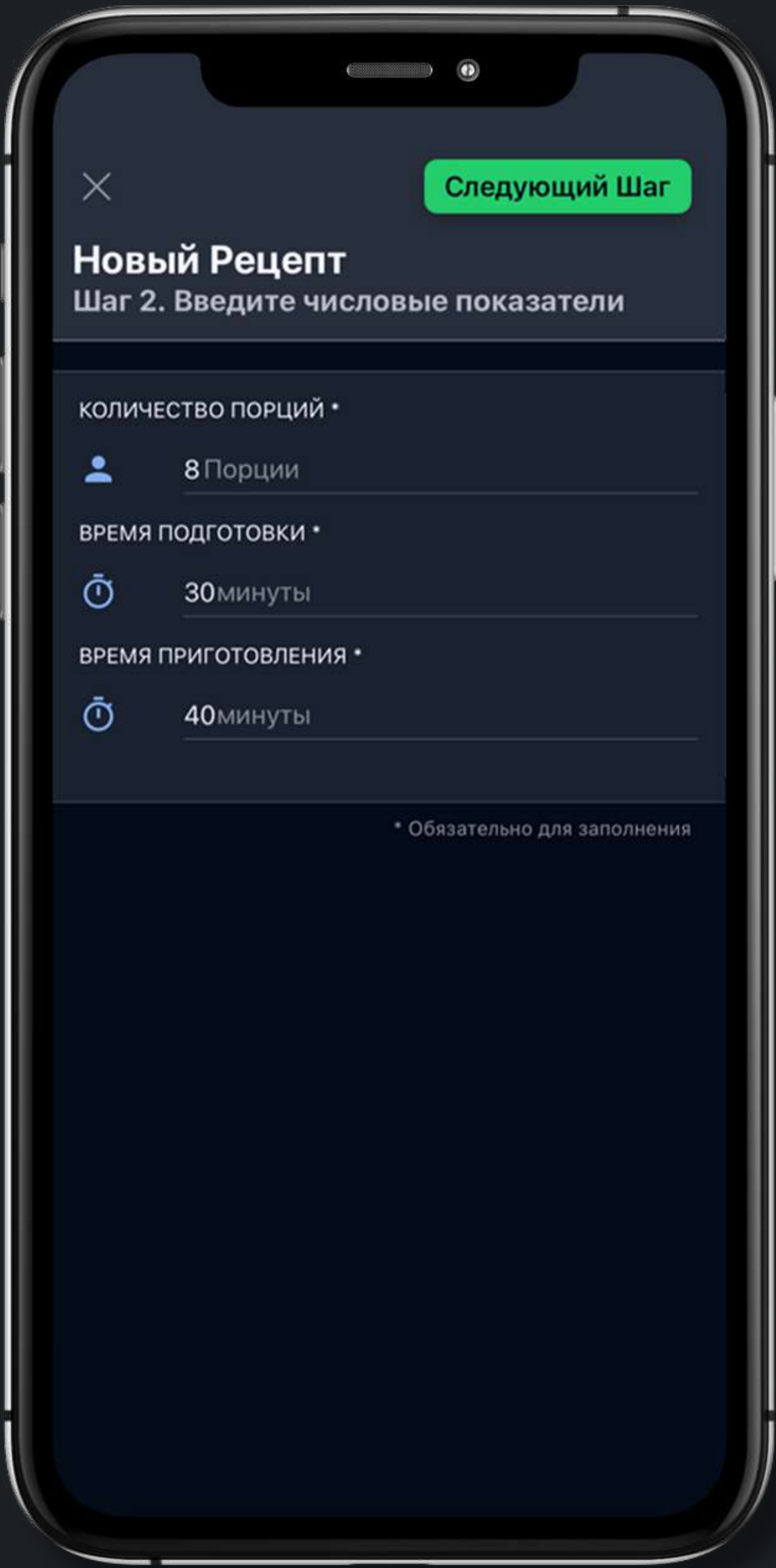


Заполняем данные (количество порций, время подготовки, время приготовления) и нажимаем





Добавляем данные: категория рецепта, ингредиенты, способ приготовления





Сохранить рецепт

Новый Рецепт

Шаг 3. Введите подробную информацию

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



- 1. Лук нашинковать, помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на терке, чеснок измельчить.
- 2. В глубокой сковороде на растительном масле обжарить лук, добавить морковь, жарить минут 5.
- 3. Добавить фарш, специи, жарить, помешивая, 10 минут.
- 4. Добавить помидоры, чеснок, тушить под крышкой минут 10.



Добавить Больше Шагов

ФОТОГРАФИИ



Минимум 1 фото

Подсказка: Загружаемые фото должны быть четкими и оригинальными изображениями готового рецепта, снятыми на однотонном фоне.



Говяжий Фарш

ДОБАВИТЬ



+/-

500



г

Сохранить

Калории
1380 (34%)

Жир
92,9г

Углев
0г

Белок
126,75г

Питательная ценность

Порция

500 г



в порции

% RI*

Энергетическая ценность

5774 кдж

69%

1380 кал

Жир

92,9г

133%

Насыщенные Жиры

35,958г

180%

Мононенасыщенные Жиры

42,786г

Полиненыасыщенные Жиры

2,578г

Углеводы

0г

0%



Помидоры

ДОБАВИТЬ



+/-

500



г

Сохранить

Калории
90 (2%)

Жир
1г

Углев
19,6г

Белок
4,4г

Питательная ценность

Порция

500 г

в порции

% RI*

Энергетическая ценность

377 кДж

4%

90 кал

Жир

1г

1%

Насыщенные Жиры

0,23г

1%

Мононенасыщенные Жиры

0,255г

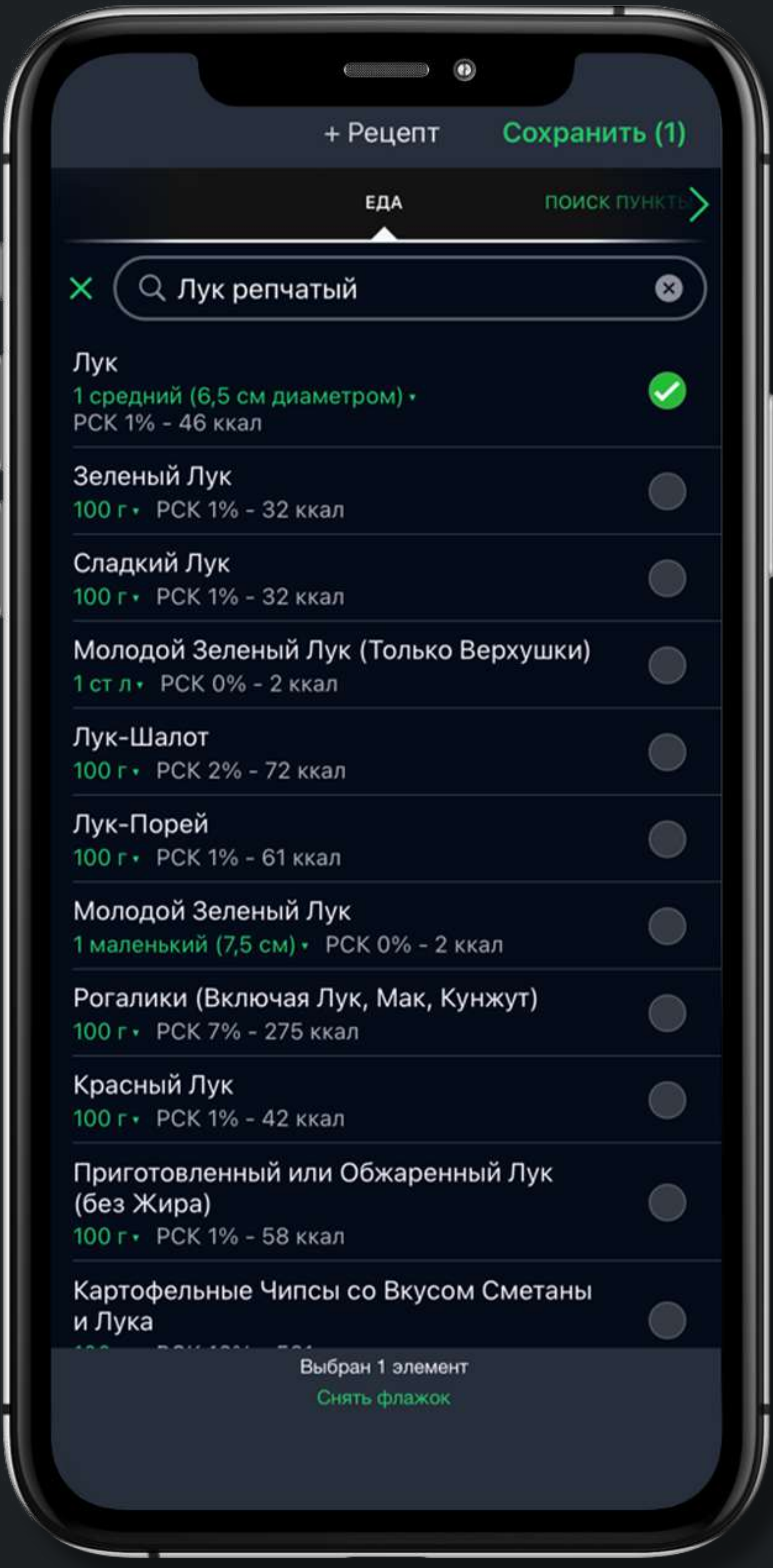
Полиненасыщенные Жиры

0,675г

Углеводы

19,6г

8%



+ Рецепт

Сохранить (1)

ЕДА

ПОИСК ПУНКТА >



Лук репчатый



Лук

1 средний (6,5 см диаметром) •
РСК 1% - 46 ккал



Зеленый Лук

100 г • РСК 1% - 32 ккал



Сладкий Лук

100 г • РСК 1% - 32 ккал



Молодой Зеленый Лук (Только Верхушки)

1 ст л • РСК 0% - 2 ккал



Лук-Шалот

100 г • РСК 2% - 72 ккал



Лук-Порей

100 г • РСК 1% - 61 ккал



Молодой Зеленый Лук

1 маленький (7,5 см) • РСК 0% - 2 ккал



Рогалики (Включая Лук, Мак, Кунжут)

100 г • РСК 7% - 275 ккал



Красный Лук

100 г • РСК 1% - 42 ккал



Приготовленный или Обжаренный Лук
(без Жира)

100 г • РСК 1% - 58 ккал



Картофельные Чипсы со Вкусом Сметаны
и Лука

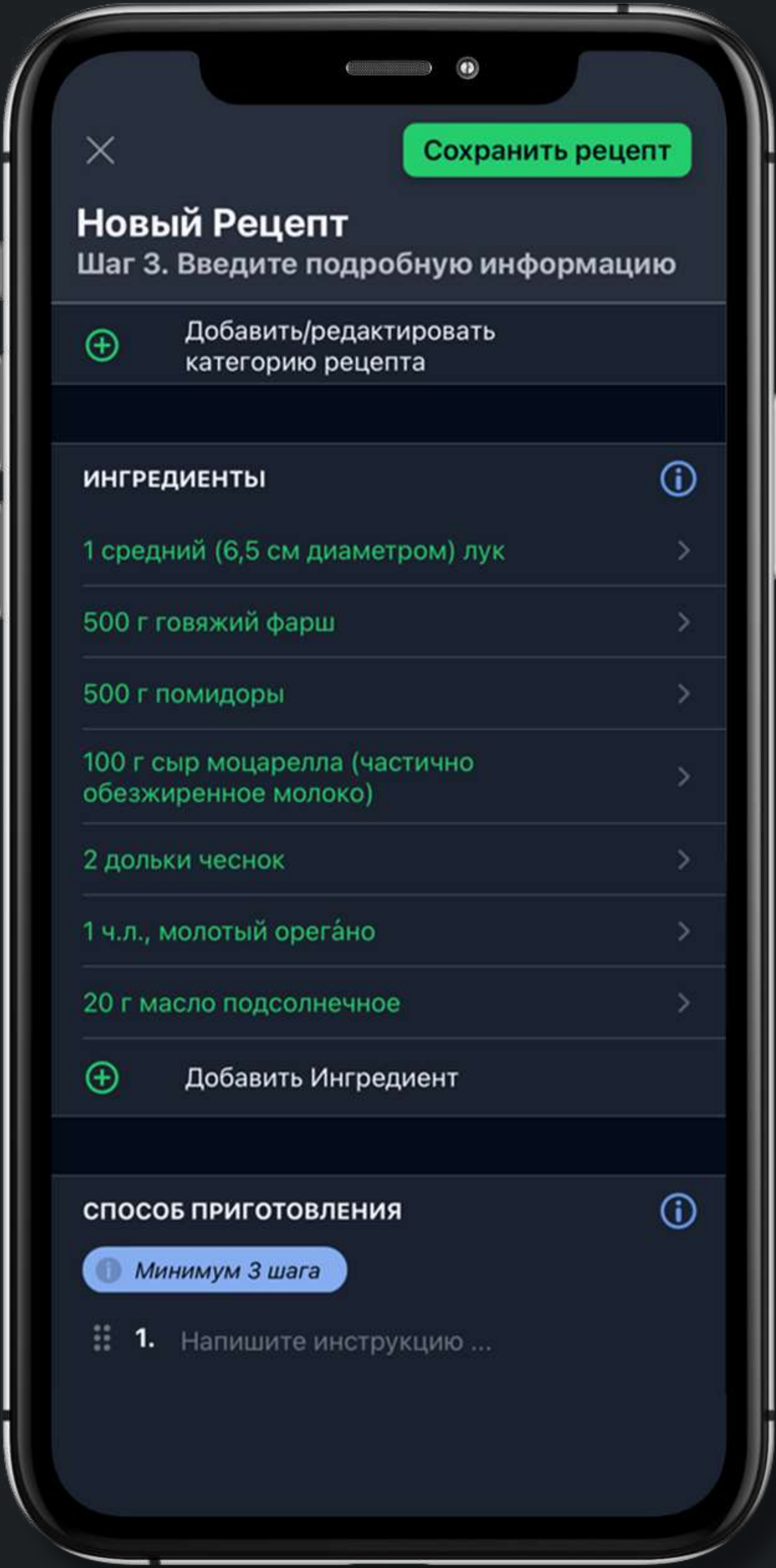


Выбран 1 элемент

Снять флажок



Добавляем продукты, вносим данные(вес или количество, граммы или мл)





Сохранить рецепт

Новый Рецепт

Шаг 3. Введите подробную информацию



40минуты

* Обязательно для заполнения

КАТЕГОРИЯ РЕЦЕПТА

Основные Блюда



Добавить/редактировать
категорию рецепта

ИНГРЕДИЕНТЫ



Минимум 3 ингредиента



Добавить Ингредиент

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



Минимум 3 шага



1. Напишите инструкцию ...



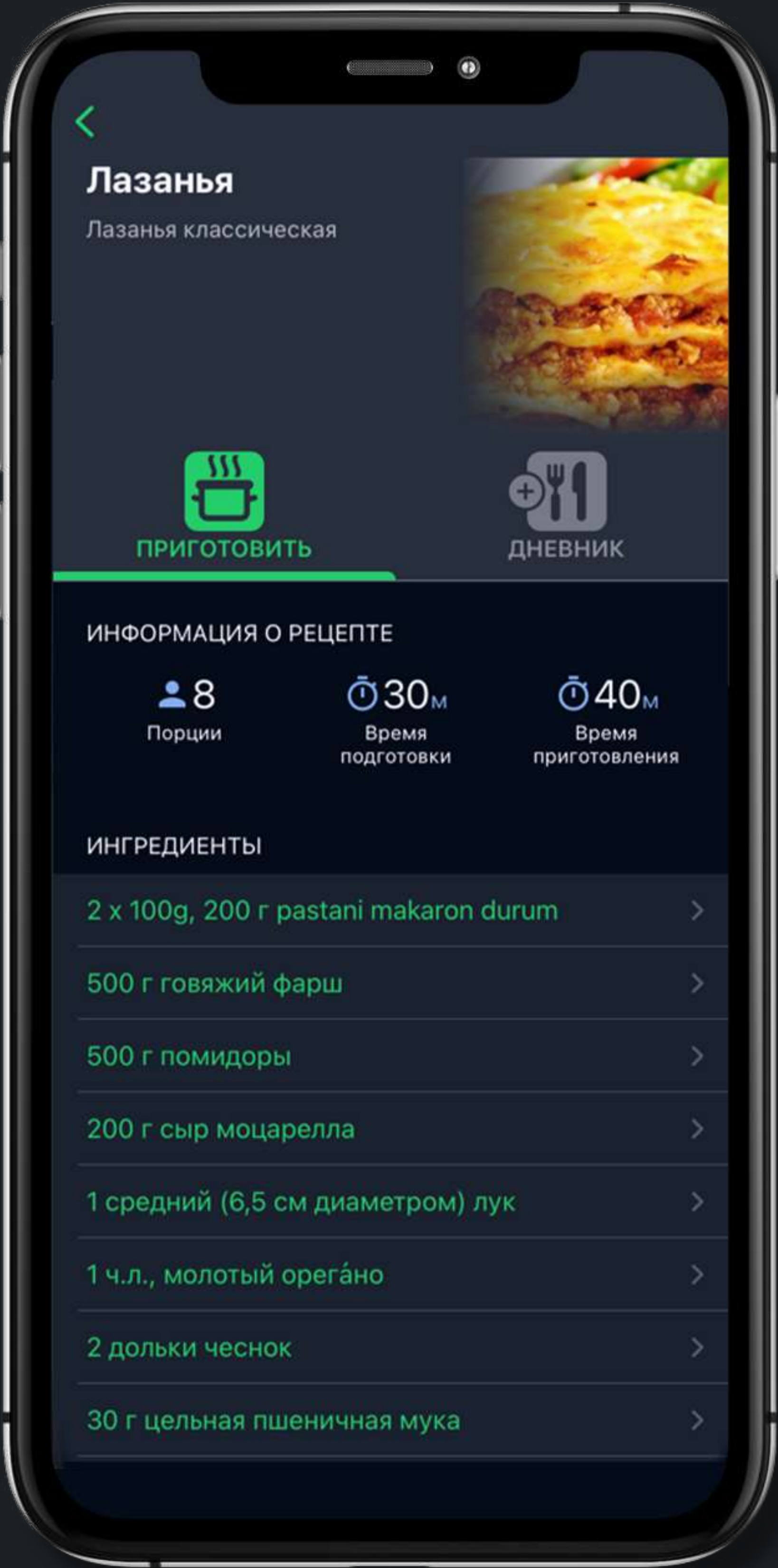
2. Напишите инструкцию ...



3. Напишите инструкцию ...

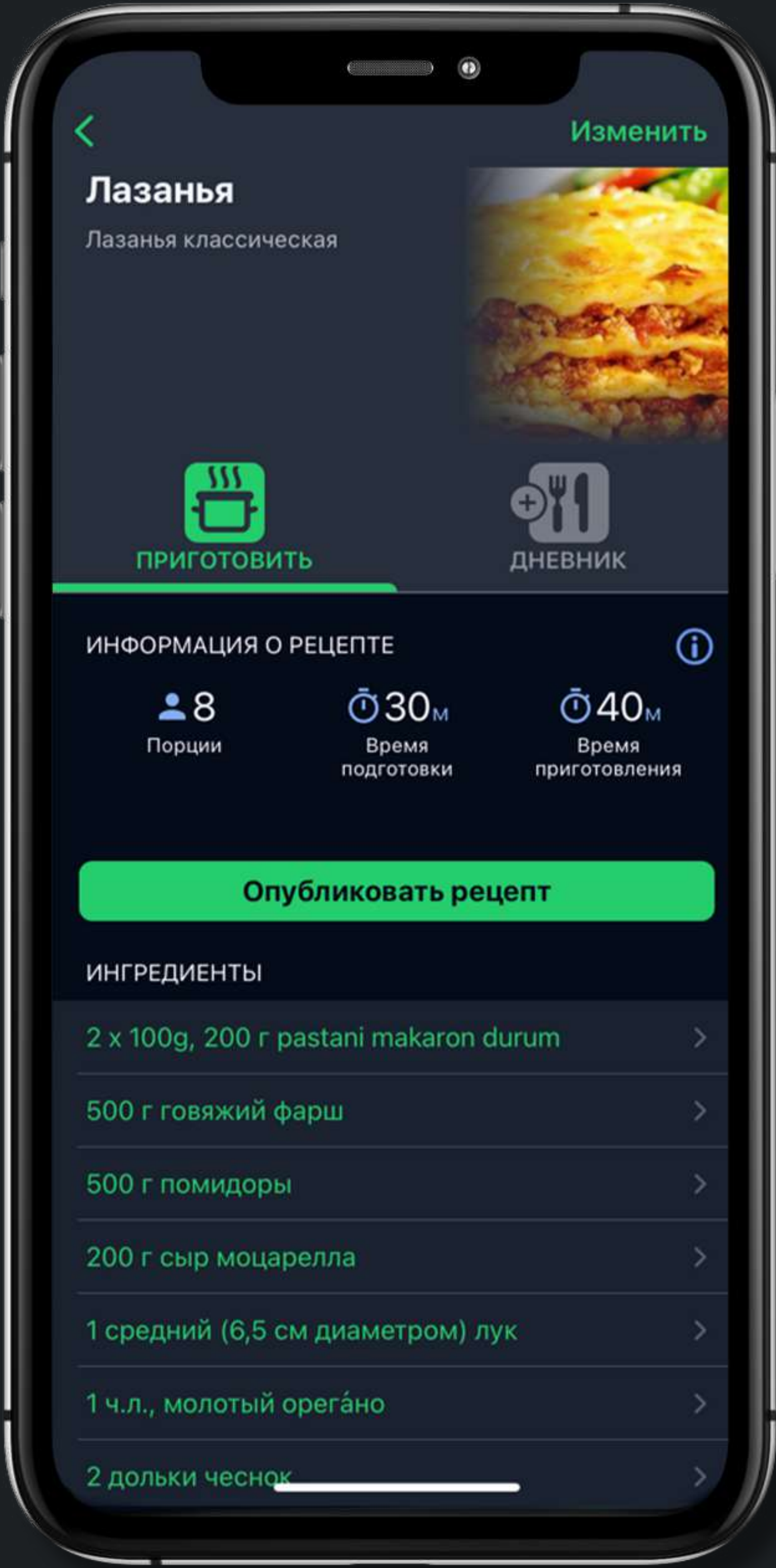


Добавляем фото, нажимаем Сохранить рецепт





Проверяем и нажимаем Опубликовать рецепт



Теперь у вас есть рецепт вашего любимого блюда и его КБЖУ

То же самое касается любых сложных продуктов и готовки на всю семью / не на один раз

ВТОРОЙ ВАРИАНТ - готовить себе отдельно в малой таре
Тоже не так сложно, как кажется на старте
Готовим одно и то же, просто в маленьком ковшике все посчитано, а в большом - нет

Просто начни делать и после трех-пяти повторений поймешь, что это гораздо проще и быстрее, чем ты думал(а)

Освоишь этот навык один раз и опыт останется на всю жизнь

А ЕСЛИ Я НЕ РАЗБЕРУСЬ

Это исключено

Это настолько просто, что разобраться может абсолютно любой, кто осилил прочтение статьи и дал себе достаточно времени

Что может пойти не так - ты можешь самостоятельно усложнять себе жизнь и подсчеты; перестать записывать; забыть, забить и решить, “сгорел сарай - гори и хата!”

Или просто поленишься и решишь, что проще продолжать обрастать жиром и проблемами, чем освоить полезный навык и наверстать пробел в знаниях, который должен был быть заполнен еще в школе

Чтобы исключить это - можешь присоединиться к проекту [ТРАНСФОРМАТОР](#) и работать в команде и под наблюдением тренеров

Задавай вопросы, черпай идеи, двигайся в правильном обществе, ибо ждать поддержки от родных на старте - дело неблагодарное и скорее встретишь сопротивление, чем помощь

И САМОЕ ГЛАВНОЕ

Создать дефицит ты можешь двумя способами: **меньше есть** и **больше двигаться**

Второй порядком приятнее и позволит тебе не только не урезать питание, но и построить красивое, подтянутое, пригодное для комфортной жизни тело

Ибо худое дряблое тело ничуть не лучше, чем жирное дряблое тело, а избавиться от немощности, болей и дискомфорта в движении можно только регулярно тренируясь

Поэтому основной упор в проекте мы делаем именно на физическую активность и предоставляем варианты тренировок для любых целей, подготовки и предпочтений

Дерзай!

Ты не рискуешь ничем, кроме упущенного времени

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ