



Культура питания

Павлов Олег

16+

Олег Сергеевич Павлов

Культура питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31257206

SelfPub; 2018

Аннотация

В этой книге я хочу максимально просто и быстро помочь вам скинуть лишний вес или набрать качественной массы. При этом я постараюсь привести вас к результату без лишений, тягот и потерь. Просто читайте и постепенно внедряйте мои принципы в жизнь. Здесь предложены методы и советы с пояснениями о том, как обычному среднестатистическому человеку начать правильное построение тела без ущерба для здоровья. Предложенная мною методика опробована и уже доказала свою эффективность.

Содержание

Глава 1. Почему люди полнеют	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Олег Павлов

Культура питания

Мне постоянно задают один и тот же вопрос. Как похудеть или качественно поднабрать мышц? Как привести тело в порядок и быстро увидеть пресс? Я начинаю долго и нудно объяснять от чего зависит процесс построения тела, после этого люди в испуге отшагивают от меня и говорят – оставлю-ка я все как есть.

Я сам весил сто десять килограмм, иногда и сто одиннадцать. При этом занимался я пять раз в неделю и, как мне казалось, все делал правильно. Даже добавил утреннее кардио и вакуум живота натошак. Но перемен с телом не происходило. Затем я все проанализировал, углубился в изучение вопросов правильного питания. И через несколько месяцев я весил восемьдесят пять килограмм сухой массы. Я готовился к соревнованиям по бодибилдингу. Думаю, вы уже оценили мое фото на обложке.

И в этой книге я хочу максимально просто и быстро помочь вам скинуть лишний вес или поднабрать качественной массы. При этом я постараюсь привести вас к результату без лишений, тягот и потерь. Просто читайте и постепенно внедряйте мои принципы в жизнь. Здесь я предлагаю методы и советы с пояснениями о том, как обычному среднестатистическому человеку начать правильное построение тела

без ущерба для здоровья. Данная работа не рассчитана на профессиональных спортсменов и лиц с высоким уровнем подготовки. Все методы работают индивидуально, но предложенная мною методика опробована и доказала свою эффективность.

Большинство диет являются ограничениями, что редко приводит к успеху, особенно, когда силы воли не достаточно. Поэтому я хочу предложить правильный на мой взгляд процесс формирования вашего рациона, который не приведет вас к краху и обжорству, а наоборот даст положительный результат, при этом оставляя вас сытыми и довольными. И все не так сложно, как может показаться. Просто нужно делать пошаговый алгоритм, который даст вам понимание правильного питания и позволит перестроиться на него.

Глава 1. Почему люди полнеют

Нередко мне говорят и даже жалуются, что люди ничего не едят, а похудеть никак не могут. Может два или три приема пищи, при этом все питание у этого человека домашнее – правильное, но вот после тридцати генетика берет свое и он полнеет. Другие жалуются, что едят целый день только рис с курицей или гречку, и тоже никак не могут скинуть вес. Когда я начинаю вникать в подробности этого рациона питания, то нахожу там кучу недостатков, которые на первый взгляд кажутся чем-то нормальным для обывателя. Мне и самому так казалось год или два назад. Я ведь ел рис и курицу – все варил. Утром каша, вечером яйца, мясо, чай без сахара. Но вот беда – вес не уходит. В чем же истинная причина. Для начала разберем вопрос о том, почему люди вообще начинают набирать лишний вес.

Давайте поговорим о культуре питания. В современном обществе ее в принципе нет. Люди строят свой рацион чаще всего на образах, которые приходят к ним извне. Но в основном они ложные. СМИ, чьи-то неопытные рассказы, фильмы, рекламные кампании – все это вводит человека в естественное заблуждение – ему начинает казаться, что он все делает правильно, но на самом деле, его обманули. Когда человек не понимающий принципов питания приходит за продуктами, то при виде фитнес хлопьев, ему кажется, что это

отличный продукт, как и батончики того же направления. Но вот ест только их, и ничего не меняется – снова. Затем она начинает мучать себя ограниченными порциями, при этом вес опять не уходит. После снова пытается что-то внедрить – есть овсянку в пакетиках по утрам. Опять ничего. Так с чем же все это связано? В первую очередь с выбором продуктов. Об этом мы еще поговорим. А пока обсудим ложные постулаты, связанные с едой.

Для начала разберем несколько мифов. Когда мне говорят, что человек ничего не ест – то это первая причина лишнего веса. И оправдывать себя тем, что после тридцати «все с пузиком ходят» – не выход. Питание должно быть равномерно распределено по всей продолжительности вашего дня. Более детально мы еще поговорим об этом. Но сейчас лишь нужно уяснить, что если утром вы выпили чашку чая с бутербродом, обед пропустили, чтоб не объедаться и не отвлекаться от работы, а дома поужинали как следует, то это приведет к неправильному обмену веществ и накоплению жира, к тому же большой порцией вы растяните желудок. Есть еще такой вариант «ничегонеедения» – утром чай, в обед хороший бизнес-ланч, а вечером уж дома если настроение будет стоговорю что-то (пельмени например, натуральные с говядиной или курочки пожарю – полезно же). Иногда люди ужинают яичницей, хлебом, немного салатика. И вроде бы снова ничего плохого, но вот беда – вес опять на месте, и это хорошо, если он не прибавляется.

Из этого сделаем вывод: для достижения результата – питаемся мы равномерно в течение дня. Если сейчас вам комфортно есть три раза в день (меньше я точно не рекомендую), то ешьте через равные интервалы, примерно одинаковые порции. Даже к вечеру можете немного уменьшать объемы пищи. То есть завтрак – самый плотный, обед, поскромнее, а ужин еще меньше. Начинайте с этого. Поскольку чаще всего люди пренебрегают именно завтраком говоря, что в них не лезет ничего. Все полезет, если начать правильно себе перестраивать. Ешьте пока то, что можете, не обращая внимания на качество продуктов. Несколько дней просто приучите себя питаться именно утром. Если «не лезет», то значит, ваш желудок не работает совершенно. Начинайте искоренять эту проблему.

Не бросайтесь в крайности. Не надо ужинать двумя брокколи. К концу книги вы сможете составлять себе правильные рационы и грамотно ими питаться. Но спешить не будем. Пусть первые несколько дней если вы раньше вообще не ели по утрам, это будет бутерброд с колбасой. Я не говорю сразу о правильной овсяной каше, хотя было бы не плохо. Но наша цель без лишений перестроиться на нужный рацион. Так что делайте все комфортно. Не лишайте себя, а наоборот добавляйте утренний прием пищи, если его не было. Если питались всегда регулярно в течение дня, то этот шаг пропускаем.

Второй миф. «Я ем все правильно, но не худею». И впрямь

бывает так – слушаешь человека, все-то он пару готовит, все у него натуральное, уже не может он давиться этим рисом и гречкой, а вес все не уходит. Причина здесь в следующем – в таком рационе есть неправильные продукты или что-то обработано неверным образом. Например, кусок куриного филе – его можно сварить и есть сухим, можно обжарить и приправить майонезом или неправильным (по составу) кетчупом. Второй вариант повкуснее будет. И по затратности одинаково, приготовить может быть даже легче, но жиры из него не пойдут вам на пользу – организм не знает, как с ними справиться. Об этом тоже подробнее поговорим позже. Сейчас уясните себе, что вся ваша пища должна быть приготовлена **без масла или майонеза**. Лучше ее варить, а не жарить, а если жарить, то на антипригарной сковороде **без добавления масел**.

Вторая проблема в этом мифе самая распространенная и, на первый взгляд, безобидная. Вот покушали вы гречку с вареной сухой курочкой. Давились так сказать. Не очень вкусно вам было. И в конце решили чайку попить сладкого. Там пара ложек всего сахара, а может просто конфетку съели, чтоб вкус разбавить. И все – привет, жир на жопе. В этот момент сахар поднимает инсулин, тот в свою очередь начинает тащить все в жировые запасы и никакой диеты тут и близко нет.

Так что же нам теперь и сахар не есть? И чай не пить?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.