

8 ТОП ПРАВИЛ

харчування

by Darya Magic Woman





*“Посилаю тобі
промінчики
свого сонця!”*

Перед тобою міні-гайд від Darya Magic Woman — твій поступовий старт у світ усвідомленого ставлення та любові до свого тіла 🌟

Тут зібрано 8 простих, але дієвих правил харчування, які допоможуть тобі відчутти себе краще, м'яко позбутись зайвих кілограмів, набути гармонії з їжею та тілом, без жорстких дієт і заборон.

Історія мого схуднення - це шлях від 86 кг до 60 кг за 5 місяців. Все про мій шлях на сторінці [@darya.magic.woman](https://www.instagram.com/darya.magic.woman)

Кожне з цих правил я перевірила на собі, а отже вневнена у їх результативності.

Дотримуйся цих правил із любов'ю до себе — і твоє тіло обов'язково відповість вдячністю

Готова розпочати свою магічну трансформацію? ❤️

Тоді вперед — до версії себе, яка сяє ✨

З любов'ю,

Dar'ya Magic Woman

1 Правило

СНІДАНОК – БІЛЬШЕ БІЛКУ.

ВЕЧЕРЯ – БІЛЬШЕ БІЛКУ.

Починай і завершуй день стравами, багатими на білок – це стабілізує рівень цукру та підтримує енергію.

Вживання білку запобігає відчуттю голоду.

Топ-5 джерел білку (тваринного походження)

- Куряча грудка (без шкіри)
- Тунець або інша нежирна риба
- Яловичина (пісна частина)
- Лосось
- Яйця

Топ-5 джерел білку (рослинного походження)

- Соя / тофу
- Чечевиця (варена)
- Нут (варений)
- Кіноа (варена)
- Квасоля

2 Правило

БЕЗ ПЕРЕКУСІВ

**ТРИ ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ЇЖІ:
СНІДАНОК, ОБІД, ВЕЧЕРЯ.**

Перекуси дуже шкідливі, тому що вони:

1. Порушують роботу гормонів голоду
2. Часті перекуси заважають стабілізуватись рівню інсуліну та лептину — гормонів, що керують апетитом. У результаті мозок постійно "просить їсти", навіть коли енергії достатньо.
3. Не дають тілу перейти в режим спалювання жиру
4. Після кожного прийому їжі організм кілька годин працює у фазі засвоєння, а не жироспалення.
5. Часто містять приховані цукри та калорії
6. Навіть "здорові" снеки (батончики, йогурти, горіхи з медом) можуть легко додати +300–500 ккал на день — непомітно для тебе.
7. Перешкоджають відчуттю справжнього голоду
8. Без перекусів ти вчишся чути своє тіло, розрізняти емоційний голод від фізичного і їсти усвідомлено, коли дійсно потрібно.

3 Правило

ІШ СОЛОДКЕ, АЛЕ БЕЗ ЦУКРУ

Залиш в меню солодке, але без цукру. Жінкам вкрай необхідний солодкий смак. Додавай його через фрукти або солодощі без цукру.

Найкращі натуральні альтернативи цукру 🙌

- 🌿 Стевія

Натуральний підсолоджувач із листя рослини *Stevia rebaudiana*.

- ✓ 0 калорій,
- ✓ не підвищує рівень цукру в крові,
- ✓ має антиоксидантні властивості.

- 🌿 Еритритол (Erythritol)

- ✓ Майже нуль калорій
В 1 г – приблизно 0,2 ккал.
- ✓ Не підвищує рівень глюкози
Глікемічний індекс = 0.

Підходить при інсулінорезистентності, діабеті та для схуднення.

- ✓ Не шкодить зубам
- ✓ Дуже добре переноситься

На відміну від ксиліту чи сорбіту, зазвичай не викликає здуття, діареї.

- ✓ Смак максимально близький до цукру

Без гіркоти, без хімічного присмаку. Солодкість $\approx 70\%$ від цукру.

4 Правило

ВОДА – ТВІЙ ЩОДЕННИЙ РИТУАЛ

Пий не менше 1,5 л води на день.

Формула: 30 мл на 1 кг маси тіла.

- **Активує обмін речовин**

Випивання 500 мл води підвищує метаболізм на 30% протягом наступних 40 хвилин. Тіло витрачає енергію, щоб нагріти воду до температури тіла — це природне стимулювання жироспалення.

- **Покращує концентрацію та настрій**

Легка дегідратація (втрата навіть 1–2% рідини) може викликати втому, дратівливість і зниження уваги. Тому вода — це не лише про тіло, а й про ясність думок.

- **Допомагає контролювати апетит**

Випивання склянки води за 15–30 хв до їжі допомагає зменшити кількість спожитих калорій. Часто ми плутаємо спрагу з голодом, і саме вода повертає відчуття справжніх потреб тіла.

- **Підтримує роботу нирок і виведення токсинів**

Вода розчиняє та транспортує продукти метаболізму, допомагає ниркам ефективніше працювати.

- **Покращує стан шкіри та тканин**

Адекватна гідратація підтримує еластичність, пружність і зволоження шкіри.

5 Правило

ЧОРНА КАВА ЗНИЖУЄ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ

1. Кофеїн пригнічує відчуття голоду

Кофеїн знижує рівень гормону греліну — саме він відповідає за відчуття голоду.

2. Активує метаболізм

Кофеїн підвищує енергетичні витрати організму на 3–11% протягом кількох годин після вживання. Це стимулює природне спалювання жиру.

3. Має м'який сечогінний ефект

Помірне споживання кави (1–2 чашки/день) не викликає дегідратації.

Головне: кава має бути гарної якості, і вживати її без цукру та молока

6 Правило

РОЗВАНТАЖУВАЛЬНИЙ ДЕНЬ – 1 РАЗ НА ТИЖДЕНЬ

Запровадь день на тушкованих овочах. Тоді внутрішні органи відпочинуть. Тіло буде тобі дуже вдячним.

Найкраще меню для розвантажувального дня

Сніданок: Тушковані овочі: перець, кабачок, помідори, гриби, цибуля (ріжемо на кубики, тушкуємо на сковороді без олії) - 250 гр
Замочені горіхи (будь-які окрім арахісу) - 15гр

Обід: Тушковані овочі: перець, кабачок, помідори, гриби, цибуля (ріжемо на кубики, тушкуємо на сковороді без олії) - 250 гр
Замочені горіхи (будь-які окрім арахісу) - 15гр

Вечеря: Тушковані овочі: перець, кабачок, помідори, гриби, цибуля (ріжемо на кубики, тушкуємо на сковороді без олії) - 250 гр
Замочені горіхи (будь-які окрім арахісу) - 15гр

7 Правило

ВЖИВАЙ ПРОСТУ ЇЖУ

Вживай їжу, яка складається з одного, максимум двох інгредієнтів. Перед тим, як щось з'їсти - читай склад продукту.

1. Уникай цукрів і підсилювачів смаку

На етикетці це можуть бути: glucose syrup, maltodextrin, fructose, E621 (глутамат натрію).

Вони викликають залежність і змінюють природне сприйняття смаку.

2. Мінімум трансжирів та гідрогенізованих олій

Ці інгредієнти підвищують запальні процеси в організмі.

3. Пріоритет — цілісні продукти

Овочі, фрукти, крупи, яйця, м'ясо, риба, горіхи — те, що можна впізнати “з першого погляду”.

4. Проста їжа — легка енергія

Коли тіло не витрачає сили на переробку штучних добавок, вивільняється енергія для руху, натхнення і життя у власному темпі.

8 Правило

ВЖИВАЙ ДОДАТКОВИЙ ПРОТЕЇН

Якщо ти не витримуєш норму білку в день, вживай концентрований білковий порошок, який виготовляється із молочної сироватки, рослин, яєць або колагену. Його використовують для приготування протеїнових коктейлей.

1. Сироватковий (whey protein)

Джерело: молочна сироватка.

Містить повний амінокислотний профіль і високу засвоюваність (до 95%).

Ідеальний після тренування або вранці, коли потрібно швидке живлення.

2. Рослинний протеїн (pea, rice, hemp)

Комбінація горохового, рисового, конопляного білка.

Безлактозний і легший для травлення.

Підходить для вегетаріанців і людей із чутливим травленням.

3. Колагеновий протеїн

Джерело: гідролізований колаген (переважно з риби або яловичини).

Підтримує шкіру, суглоби, зв'язки.

Не є повноцінним білком для м'язів, але чудово доповнює раціон.

4. Протеїнові снеки

Батончики або печиво з додаванням білка (мінімум цукру, без гідрогенізованих жирів).

Зручні у поїздках, але варто читати склад.

Обирай ті, де ≥ 15 г білка і немає штучних підсолоджувачів.

5. Протеїн у рецептах

Можна додавати у смузі, вівсянку, млинці, сирники або домашні десерти.

Так ти збільшуєш частку білка, не перевантажуючи калоріями.