

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН НАПИТКИ



@dunaevskaya_

Вода - это важно

В школьные годы, когда я сидела на диетах, у меня появилась правильная привычка пить много воды. Казалось бы, в чем связь диеты и воды? Сейчас объясню. Когда я начала пытаться маниакально худеть, меня, конечно же, мучил дикий голод, и ничего более подходящего, чем гасить свой голод водой, я не придумала. Хочешь есть — пей! На самом деле, иногда это действительно так: люди часто принимают за голод именно жажду. Но тут речь не об этом. Когда у меня на весь день была пара яблок, речь шла, конечно, не о жажде, а именно о голоде.

Начитавшись о пользе воды сутра натошак, я старалась начинать свое утро с чистой негазированной воды. Это сейчас я без труда выпиваю по 2–3 литра в день, я просто люблю пить много. А тогда было очень тяжело, бывало, что даже доходило до рвоты. Я постепенно увеличивала количество воды с утра натошак: начала с половины стакана, примерно через месяц мне не составляло труда выпивать 1–2 стакана. Сейчас мой день не начинается без воды, это привычка стала неотъемлемой частью моей жизни. Я просыпаюсь, выпиваю воды, иду в душ, где, кстати, можно успеть сделать всяческие процедуры по уходу за собой, затем иду готовить завтрак и кушать. Выходя из дома, я всегда беру с собой бутылочку воды. И так изо дня в день, погрешности, конечно, бывают, когда на то есть объективные причины. Мой режим немного сбивался после рождения детей. Если вдруг дети болеют, все может пойти наперекосяк, но это же исключения из правил и временные отступления от плана.

Вы скажете, что не все так единогласно выступают за воду. Да, действительно, последнее время вокруг воды все больше споров: есть сторонники, а есть противники обильного питья. Одни говорят, что надо пить минимум два литра воды в день, даже если не испытываете чувства жажды, другие, что если вы жажду не испытываете — пить не надо.

Я ЗА воду, хоть отношения наши были не простые. Чувство жажды как такового у меня никогда не было, но, прочитав литературу о пользе воды в целях похудения, я решила, надо — значит надо. И теперь каждое утро я начинаю со стакана-двух обычной фильтрованной воды.

Теперь давайте поговорим, как оценить свои потребности питьевого режима.

Все мы индивидуальны, и на потребление воды влияют многие факторы: погодные условия (если вы живете в стране с жарким климатом, потребление возрастет), уровень физической активности или состояние здоровья. Потребление воды увеличивается в период лактации и беременности. Но в целом придерживайтесь нормы питья в зависимости от вашего веса.

Выпивайте ежедневно 30 мл воды на 1 кг массы тела. Например, при весе 65 кг нужно выпивать около 2 литров воды. Это базовое количество воды, но нужно учитывать, что при физических упражнениях, во время тренировки или тяжелой физической работы на каждые 20 минут нагрузки необходимо дополнительно выпивать 150–200 мл воды. Если вы живете в условиях очень сухого климата, к базовой норме воды необходимо добавить 400–500 мл воды. Если вы мама на грудном вскармливании, перед каждым кормлением выпивайте 150–200 мл воды.

И конечно же, следите за своими ощущениями, возможно, базового количества воды вам вполне достаточно.

На что следует обратить внимание?

Если ваша моча не имеет запаха и насыщенного цвета, значит, употребление воды достаточное.

Очень часто я наблюдаю, как девочки пытаются пихнуть «невпихуемое». А именно чуть ли не за раз выпить норму воды, что приводит к дискомфорту, вплоть до тошноты и рвоты. Распределите потребление воды в течение дня! По 150–200 мл. Сейчас доступно огромное количество приложений, которые будут напоминать о необходимости попить, либо просто ставьте себе будильники. Выпивайте стакан воды за 30 минут до еды и пейте в промежутках между приемами пищи.

Вода с вкусовыми добавками

Сейчас очень популярна вода с различными вкусовыми добавками. Я рекомендую исключить ее из своего рациона, так как в ней часто содержатся консерванты, искусственные красители и, конечно же, сахар. Поскольку наша цель — похудеть, то лишние калории нам не нужны!

А теперь ловите лайфхаки!

- Носите с собой бутылку с водой, чтобы не забывать пить.
- Отдавайте предпочтение простой чистой воде без газа.
- Ставьте напоминание о питье или установите специальные приложения для подсчета выпитой воды.
- Распределяйте воду в течение дня.
- Пейте перед едой.

Употребляйте преимущественно обычную чистую воду. Но если она вам совсем не нравится, попробуйте следующие варианты питья:

- Пейте красивую воду. Нарезьте цедру лимона, лайма, апельсина или грейпфрута, нарвите несколько листочков мяты. Разложите цедру и мяту по формочкам для льда, залейте водой и заморозьте кубики. Пейте воду, добавляя несколько ярких кубиков. Тут главное не заболеть, так что пейте маленькими глоточками.

- Можно добавить в простую воду несколько капель лимона или лайма либо нарезать несколько кружочков в стакан. Но только для красоты: пить можно, есть нельзя!

Готовьте лимонады без сахара на фруктах или овощах. В кувшин с водой добавьте фрукты, идеально подходит малина, черная/красная смородина или клубника, можно добавить лайм или лимон, грейпфрут или апельсин. Дайте настояться в течение пары часов и пейте ароматную воду. **ФРУКТЫ ИЗ ЛИМОНАДА НЕ ЕСТЬ!**

Хотя воду сложно назвать основным источником витаминов и минералов, но тем не менее это важная часть нашего рациона и здорового организма. Примерно 70 % массы человеческого тела составляет вода, и ежедневное пополнение запасов в организме жизненно необходимо для его полноценной работы. Вода переносит питательные вещества к клеткам и играет одну из решающих ролей в процессе переваривания. Вода помогает нашему организму выводить токсины, поддерживает эластичность кожи, помогает бороться с перепадами температур, охлаждая наш организм в жаркое время года или, например, во время активных физических занятий спортом.

Рекомендую каждый день выпивать достаточное количество воды, чтобы поддерживать правильный водный баланс в организме.

Очень часто проблема лишнего веса напрямую связана с убеждением человека, что, например, стакан сока с сахаром или чашка кофе с жирным молоком — это не еда, но тем не менее он получил лишние калории. Например, в стакане яблочного сока содержится примерно 110 ккал, а в кружке капучино, без учета сахара, примерно 160 ккал. Так, выпивая за день 2–3 стакана сока или увлекаясь напитками с сахаром, вы значительно превышаете свою норму калорий, даже несмотря на правильное питание.

И что потом разводить руками и говорить, что вы не худеете? Именно поэтому я акцентирую ваше внимание на употреблении простой чистой негазированной воды. Конечно, водный баланс можно восполнить, выпив стакан молока, сока или любого другого напитка, но если речь о похудении, то вы можете тормозить этот процесс, выпивая лишние калории.

Вода лишена калорий!

Водный баланс

1 день



2 день



3 день



4 день



5 день



6 день



7 день



8 день



9 день



10 день



11 день



12 день



13 день



14 день



Про кофе

Кофе... как много в этом слове, особенно по утрам. Вопросы про кофе - можно или нельзя, как часто, сыпятся сразу в первые дни марафона. Давайте разберёмся.

Сам кофе бодрит, придает силу и энергию, поэтому после чашечки ароматного напитка так хочется больше двигаться, заниматься спортом, вести активный образ жизни. Также отмечается снижение аппетита после его употребления, что безусловно радует.

В 100 граммах молотого кофе содержится от 230 до 330 ккал.

Но в одной порции без молока, сливок, сахара и каких-либо других добавок, на самом деле ккал очень мало. Сваренный кофе без добавления сахара и молока составляет (внимание!) около 3 калорий.

Но давайте разберемся, полезно ли пить другие варианты кофе при похудении, или этот напиток будет только мешать процессу и приносить вред? Напиток может спровоцировать увеличение веса в том случае, если будет использоваться жирное молоко и такой кофе будет добавляться почти к каждому приему: завтрак, обед, перекусы, ужин.

Так, в чашечке капучино (150 мл) содержится 105 ккал. Теперь берем примерный калораж в день - 1400-1500 ккал и вы добавляете 3 раза в день по чашечке капучино.

Напитки, в которые добавляют не только сахар, сливки и молоко, но и различные топпинги (сиропы, ликеры, шоколадная или кокосовая крошка, измельченные орехи и пр.), необходимо расценивать, как полноценный десерт (а не дополнение к десерту).



Про кофе

- отдаём предпочтение кофе без молока
- вы можете пить кофе без молока или с молоком, но только после основных приёмов пищи, а не «до» и в следствии из-за отсутствия аппетита пропускать.
- кофе с молоком можно позволять, но в меру. Не больше 1-2 раз в день с молоком наименьшей жирности.



КОФЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МОЛОКОМ

Здесь приведу только калорийность с разновидностями растительного молока и ответ будет очевиден, как часто можно такой кофе употреблять. И не забываем, часто в составе ещё есть сахар.



Кофе с кокосовым
молоком
376 ккал



Кофе с миндальным
молоком
299 ккал



Кофе с овсяным
молоком
147 ккал



Кофе с соевым
молоком
164 ккал



Кофе с рисовым
молоком
299 ккал

Калорийность рассчитана на объём чашки в 200 мл