



***Препоръки за хранене
и начин на живот след приключване
на програма „Лъки Фит“***

Предназначени за мъже





Драги участници,

Предстои ви следващият етап от преминаването към здравословен начин на живот и стабилизиране на ефекта от престоя ви по програмата „Лъки Фит“. За да оптимизирате вашето здравословно състояние, моля да прочетете внимателно описаните препоръки, които ви предоставяме за използване в домашни условия.

Норми, определящи общото състояние.

Моля да проверите какво е вашето състояние към момента

1. ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА (BMI)

Възраст от 18 – 65 години

Нормален 18.9 – 24.9

Наднормен 25 – 30

Затлъстяване над 30

Възраст над 65 години

20 – 26.9

26.9 – 30

над 30

2. ПРОЦЕНТ МАЗНИНИ В ТЯЛОТО

Възраст от 18 – 65 години

Нормален 8 % - 20 %

Наднормен 20 % - 25 %

Затлъстяване над 25 %

Възраст над 65 години

14 % - 25 %

25 % - 30 %

Над 30 %

3. ЦЯЛОСТНА ВОДА В ОРГАНИЗМА

Норма 50 % – 65 %

4. КОРЕМНА ОБИКОЛКА, ИЗМЕРЕНА НА НИВОТО НА ПЪПА.

Норма до 94 см.

Наднормена - от 94 – 102 см

Затлъстяване - над 102 см.

Данните определят основни показатели за състоянието, съобразно измерване с биоимпедансен апарат „Танита“ и антропометрични данни за коремната обиколка. Тези стойности са ориентир за визуалното възприемане на тялото.

Цялостната препоръка за промяна в мъжкото тяло е свързана с разпределението на мускулната и мастната тъкан. Изключително важно е да бъде намалена задържаната мазнина в областта на коремната област, тъй като тя е свързана с повишен риск за общото здравословно състояние. Често при наднормено тегло или затлъстяване нивото на свободния хормон тестостерон се понижава в кръвта и се повишава това на свързания. Това води до спад в общия тонус и работоспособност и повишаване на здравословните оплаквания.

Много е важно намаляването на размера на коремната обиколка при мъжете като водещ ориентир за намаляване на коремното висцерално затлъстяване. Световната здравна организация препоръчва до 4 кг редуция на месец при затлъстяване и до 2 кг на месец при наднормено тегло, за да няма рискове за дългосрочното здравословно състояние.

ПРАВИЛО НОМЕР 1

Прием на вода.

Веднага след ставане от сън, преди да сте използвали тоалетна, преди да сте измили зъбите си или да сте направили каквото и да е, изпийте от **500 мл. до 1200 мл. чиста вода**, без всякакви примеси, с телесна температура. Пиенето винаги да е в седнало положение, бавно на глътки с леко задържане на водата в устата. **Водата трябва да се яде, не да се пие.**

Това се прилага с цел да се изчисти храносмилателната система от натрупаните през нощта токсини. С времето тази практика трябва да предизвика лесно изчистване на дебелото черво рано сутрин.

Прием на вода през деня.

Пийте винаги топла вода или такава със стайна температура. Винаги в седнало положение, бавно на глътки. Приемът да е 1 час преди хранене или 1 час и 30 минути след хранене.

С храната може да бъдат приемани плодови сокове, айрян без сол, малко количество алкохолни напитки, чай или кафе. Ако изпитвате нужда да приемете вода с храненето, то тя не трябва да е повече от няколко глътки – максимум 100 мл.



ПРАВИЛО НОМЕР 2

Прием на храна

Храната заема водеща роля за общото здравословно състояние и визуалния вид на тялото. Разделя се на макронутриенти и микро-нутриенти.

Към първите спадат – белтъци (протеини), въглехидрати и мазнини. Към втората група – витамини и минерали.

Белтъчините имат 4 ккал енергийна стойност;

Въглехидратите имат 4 ккал енергийна стойност;

Мазнините имат 9 ккал енергийна стойност;

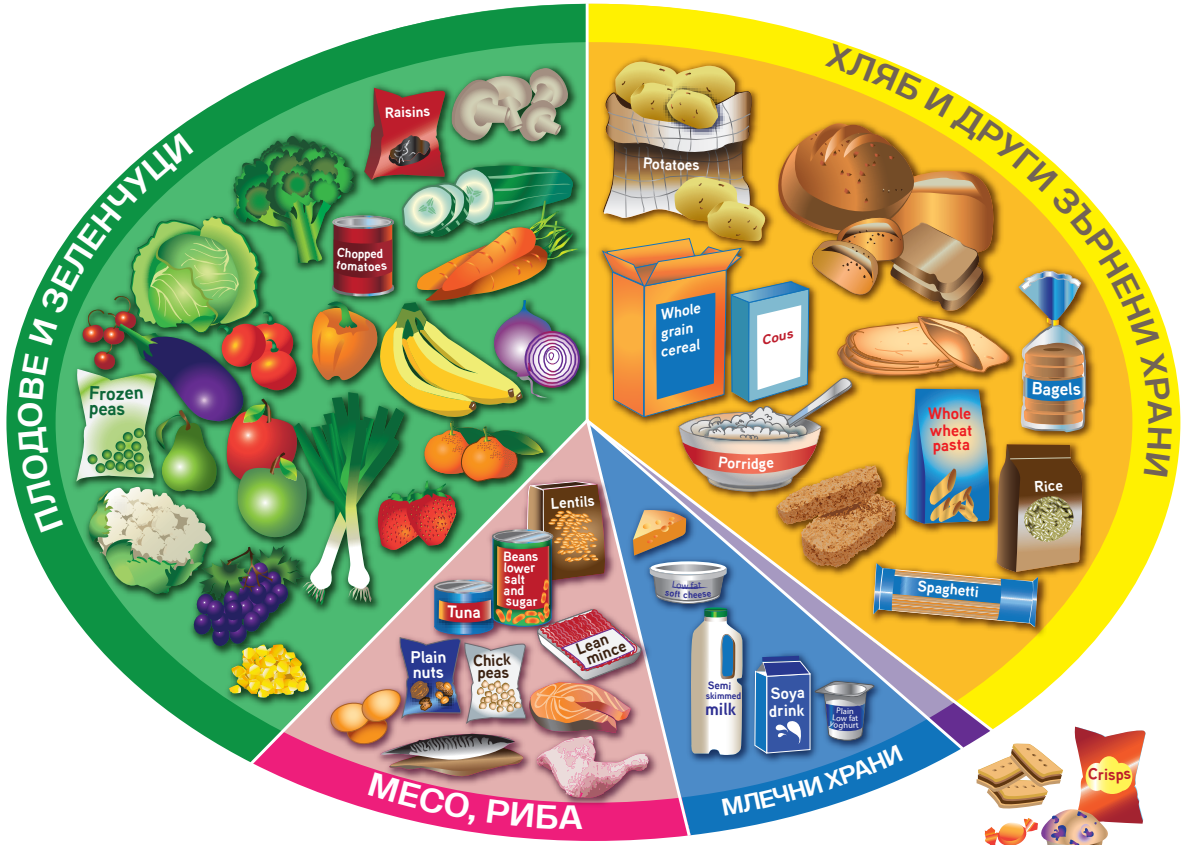
Витамините и минералите нямат калорийна стойност, те участват като регулатори на множество физиологични процеси.

Храната, която приемате, определя 70% от ефекта по отношение на здравето и общата визуална промяна.

Показател BMR – базална метаболитна обмяна, е енергията използвана от вашето тяло, когато е в покой. Това е енергията необходима за функцията на вътрешните ви органи.

Апаратът „Танита“ ви дава индивидуална информация за тази стойност. Бъдете внимателни когато определяте калорийния прием за ден, той трябва да бъде съобразен със стойността BMR.

За безопасна редукция на телесното тегло за дълги периоди, намалете дневния енергиен прием от базалната метаболитна обмяна с не повече от 500 ккал. при мъже със затлъстяване и с 300 ккал. за мъже с наднормено тегло.



ХРАНИ СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР И МАЗНИНИ

Най-ниският ежедневен калориен прием за максимален период от един месец може да бъде:

- 1200 ккал, но не по-малко от него. Такъв прием е подходящ за мъже с нормално тегло, което е близо до горните стойности на нормата.
- 1500 ккал, но не по-малко от него. Такъв прием е подходящ за мъже с наднормено тегло, за да се постигне постепенно нормално.
- 1700 ккал, но не по-малко от него. Такъв прием е подходящ за мъже със затлъстяване, за да постигнат постепенно наднормено тегло.

1. Закуска. Между 07:00 – 09:00 часа

Закуската е важно хранене за деня. При нормално изпразване на дебелото черво от задържани токсини и с освобождаване на напрежението в храносмилателната система се появява естествено усещане за глад сутрин.

При липса на такъв глад имайте предвид, че при вас има проблем с хроничен запек или недостатъчно изпразване на дебелото черво. Добре е да вземете мерки за корекцията на този проблем.

Храни, които са подходящи за закуска по избор:

- 2 филии пълнозърнест хляб
- 20 гр. Гхи краве масло
- Птичи филета или от червено месо
- 40-70 грама кашкавал, до 60 грама саламурено бяло сирене или до 80 грама извара – желателно е ферментиралите млечни продукти да не се обработват термично
- 1- 2 варени яйца
- Сезонни плодове, но само 1 вид, максимум 300 грама
- Белени домати до 200 грама
- Белени краставици до 150 грама
- Печени или задушени зеленчуци до 400 грама
- До 15 маслини и 30 гр. маслинова паста
- Всякакъв вид зърнени закуски (90 грама), но да бъдат сварени или поне накиснати в гореща вода. Могат да бъдат смесени с кисело мляко, добре е да присъства и 1 чаена лъжичка мед. Консумацията на мед да е само на закуска.
- Печени ядки или накиснати в топла вода от предната вечер. До 80 грама

Примерна закуска

- 1-2 филии пълнозърнест пшеничен хляб, запечен леко на тост, намазан с 10 грама Гхи краве масло, 1-2 варени яйца, 10 маслини, 1 белен домати или запечен на скара, 8 резена белена краставица.
- Сварени 70 грама овесени ядки, 30 грама печени орехи и бадеми, 250 гр. кисело мляко, 1 чаена лъжица мед, 1 настъргана ябълка, 50 грама микс от сушени плодове. Всичко смесено добре.
- 1-2 филии пълнозърнест пшеничен хляб, намазана с краве масло, 4 резена пилешко филе. Запечена на парти грил. 40 грама кашкавал, гарнирано с 1 белен домати, 10 маслини „Каламата“, 150 мл. прясно изцеден сок от портокал.

Може да комбинирате различни варианти според вашите предпочитания. **Общото количество на закуската да не надвишава 400 грама.**

2. Междинно хранене към 10:30 – 11 часа.

Само ако изпитвате глад.

- 1 вид плод според сезона до 300 грама
- 40 – 60 грама печени или накиснати във вода ядки
- 200 грама кисело мляко с 1 чаена лъжица нерафинирана кафява захар или плодово сладко.

3. Обяд. Между 12:30 – 13:30 часа

Обядът е най-важното хранене за деня. При нормално храносмилане, той е основният калориен прием и е свързан с приема на по-трудни за разграждане храни.

Ако чувствате сънливост или тежест след обедното хранене, то се дължи на нарушен храносмилателен процес или консумация на прекалено много количество храна.

Храната няма отношение към намалената работоспособност.

Обърнете внимание на нейното приготвяне, час на приемане или дали нямате сериозно нарушение на храносмилането.

Храни, които са подходящи за обяд по избор:

- Всякакъв вид червени меса – малки количества в готов за консумация вид до 100 грама свинско, телешко, говеждо, агнешко, заешко.
 - Всякакъв вид птичи меса – в готов за консумация вид до 200 грама
 - Речна или морска риба и морски продукти – най-добре печени до 250 грама
- Когато се консумират, да няма прием на млечни продукти в храненето или дори в дневното хранене. Най-добре е рибата да е прясна и приготвена скоро след нейното изваждане от морето, река, язовир. При желание за сериозна редукция е добре да ограничите рибата и морските продукти до веднъж в седмицата или веднъж на две седмици.

- Всякакви варива – леща, боб, грах, нахут. Да са накиснати от предишната вечер и добре сварени при консумация до 200 мл. в сготвен вид
- Ориз - не повече от 100 грама в сварено състояние.
- Всякакъв вид млечни продукти – до 250 грама кисело мляко, не повече от 80 грама сирене, кашкавал или извара – желателно е да не се обработват термично.
- Сурови зеленчуци на салата – не повече от 250 грама. Доматите да са белени, краставиците - също.
- Печени или задушени зеленчуци – няма ограничения.
- Всякакъв вид пълнозърнеста или прясна паста до 200 гр. в сготвен вид
- Пълнозърнест хляб до 2 филии максимум
- Зеленчукови или месни супи до 250 мл.
- Не повече от 30 грама шоколад или 50 грама сладък десерт.

Примерно обедно хранене:

- 200 мл. супа от червена леща, 200 грама печена пилешка пържола, 200 грама салата от белени домати, белени краставици, 30 грама лук, 5-6 маслини, 80 грама сирене, малко прясно изцеден лимонов сок. 30 грама черен шоколад
- 200 мл. зеленчукова супа, 250 грама печена пъстърва, 150 грама задушени броколи, карфиол, моркови.
- 150 грама печени агнешки котлети, 200 грама салата от маруля, пресен зелен лук, репички

Може да комбинирате различни варианти според вашите предпочитания. **Общото количество на обяда да не надвишава 750 грама.**

4. Междинно хранене към 16:00 – 17:00 часа

- 50 грама печени или накиснати ядки
- Чай с пълнозърнеста бисквита

5. Вечеря. Преди 19:00 часа

Вечерното хранене се приема в часовете, когато храносмилателния процес се забавя. То е необходимо да допълни малка порция енергия, необходима за добрия сън и процесите на почистване на организма през нощта.

От голяма важност е то да бъде малко като количество и лесно за разграждане.

- Всякакъв вид зеленчукова супа – 250 мл.
- Всякакъв вид птича супа – 250 мл.
- Всякакъв вид печени зеленчуци. Да се избягват тиквички, патладжан.
- Листни зеленчуци в суров вид – маруля, спанак, зеле. Максимално количество 50- 100 грама.
- Печено или задушено птиче месо – 150 грама.
- Пълнозърнеста паста – максимум 100 грама в готово състояние.
- Пълнозърнест пшеничен хляб до 1 филия

Добре е във вечерното хранене да присъства студено пресовано растително олио в минимално количество от 15 мл. Може да бъде полято върху сготвената храна или върху филия пълнозърнест хляб.

Примерна вечеря

- 200 мл. крем супа от моркови, 100 грама печена пилешка пържола с гарнитурата от 100 грама маруля. Пълнозърнеста филия хляб намазана с 15 мл. студено пресован зехтин
- 200 мл. пилешка супа, 200 грама микс от задушени зеленчуци – броколи, карфиол, 100 грама сурова салата от зеле с моркови. Пълнозърнеста филия хляб, намазана с 15 мл. студено пресован зехтин
- 150 грама пълнозърнеста паста, полята с доматиен сос, свежи листа босилек, маслини, 80 грама пилешко филе на кубчета. Гарнитурата от айсберг с рукола, полята с 25 мл. студено пресован зехтин.

Може да комбинирате различни варианти според вашите предпочитания. **Общото количество на вечерята да не надвишава 500 грама.**

Приемът на алкохол

Във вечерното хранене е добре да бъде умерен като количество. Не повече от 1 бира през топлите месеци или 200 мл. червено/бяло вино.

Концентриран алкохол не повече от 80 мл., предимно за студените месеци. Температурата на алкохола да е стайна.

Препоръчително е винаги да се поддържа сравнително еднакво количество алкохол, не повече от 3-4 пъти седмично. Добре е винаги да се смеси с вода със стайна температура.

Преди лягане е добре да се изпие 150 мл. гореща вода с температура 60 градуса.

ПРАВИЛО НОМЕР 3

Двигателна активност

Следващата съществена част от здравословният начин на живот е ежедневната физическа активност. Тя определя 30% от общото въздействие върху здравето и общата визия.

Ползите от двигателната активност са множество, но тя трябва да бъде умерена и да не отнема голяма част от силата на организма.

При тежки физически натоварвания със системно приложение нуждите от енергия и период на възстановяване се повишават значително. При недобро компенсиране на изтощението на организма се появява риск от травми и нарушение на физиологичните процеси на тялото.



1. Най-добрата физическа активност е ходенето. Препоръчително е ежедневно да има минимум 1 час ходене с умерена пулсова честота, ненадвишаваща 120 удара в минута. Дишането е желателно да е спокойно – вдишва се през носа и се издишва през устата по време на ходенето. Ако усетите, че започвате да поемате въздух през устата, появява се силно изпотяване и усещане за умора, моля вземете 3-5 минути почивка и след това отново може да продължите.

2. Гимнастика в продължение на 30 - 45 минути. Този вид занимание е добре да бъде също ежедневно, особено в часовете между 16-18 часа. Добре е да се раздвижват всички стави, да се натоварят леко до умерено всички мускулни групи. Да се наблегне върху силата и издръжливостта на коремната и гръбна мускулатура. Добре е да се окаже леко разтягане на гръдната и кръстната мускулатура. Да се обърне внимание на доброто трениране на седалищната мускулатура и да се разтегне мускулатурата по задната страна на краката – прасец и задна бедрена група. Всякакъв вид изправителни упражнения са препоръчителни, особено ако работата ви е свързана с работа на компютър.

3. Тренировка с тежести. Препоръчва се 2 пъти седмично, вместо гимнастика, да се проведе натоварване със съпротивление от страна на тежести с различни килограми. Добре е да се изчисли максималната сила за всеки един главен мускул. Тренировката е добре да използва 50-60 % от този максимум.

Пример – ако можете да изпълните само едно повторение на сгъване в лакътната става с тежест от 15 кг държани с ръката, то вашето тренировъчно тегло, с което ще работите е 7.5 кг. Изпълнете 3-5 серии по 12-15 повторения.

Такъв тип тренировка винаги започва с 10 минути загряване на всички стави, основна част с упражнения за повечето мускулни групи за 15-20 минути, 5 минути упражнения за коремната мускулатура. Завършваща част от 5-10 минути за разтягане на мускулите и релаксиране на напрежението.

4. Всякакъв вид спорт, който ви допада – поне 4 пъти в седмицата от 45 минути до 1 час.



ПРАВИЛО НОМЕР 4

Сън

Сънят е изключително важен процес на тялото за възстановяване от умората и нарушените физиологични процеси. Докато спите, тялото провежда своите очистващи функции, възстановява увредени тъкани и обновява множество клетки.

За да поддържате добри метаболитни процеси, е жизнено важно да изградите навик за сън. Подготовката за лесно заспиване започва поне 20-30 минути преди заспиване.

Важно е да изключите всички електронни устройства, да спрете с умственото или физическо натоварване и да легнете в леглото си. Опитайте да отпуснете тялото и да дишате дълбоко през носа. Заспиването е желателно да бъде най-късно в 22:30 часа.



Дълбокият и релаксиращ сън е предпоставка за оптимални физиологични процеси, добър хормонален баланс и нормален дневен апетит.

Всяко нарушение на дълбокия и релаксиращ сън с времето води до тежки нарушения на отделни физиологични процеси и може да бъде водещата причина за нарушението на физическото и психично състояние.

Отправяме специална молба към вас – обърнете сериозно внимание на съня, ако искате да запазите вашата младост и дългогодишно здраве.

Късната работа вечер, пренапрежението на очите и мозъка са водеща причина за нарушенията на съня. Опитайте се постепенно да ги отстраните, колкото и да е важна дадена дейност. Компенсирайте с ранно ставане преди изгрев слънце и свършете неотложната работа сутринта.

ПРАВИЛО НОМЕР 5

Умствена мотивация и нагласа

Изключително важно е нивото на емоционалното състояние, с което приемате настоящото си здравословно и визуално състояние. Важно е да разберете, че всичко е към момента и то търпи промени в положителна посока, ако приложите постепенно по-горе изброените правила.

Никога не е късно да имате по-добро здраве, повече жизненост и по-оптимално телесно тегло. Човешкото тяло има изключително адаптивна физиология, която зависи от постоянния ритъм на живот – редовен прием на вода, храна, двигателна активност, сън и положителна нагласа за всичко, което се случва с вас и около вас. Когато имате воля и постоянство, търпение и редовност, всичко може да бъде променено и да постигнете желаните от вас резултати.



Дори да има наличие на по-сериозен болестен процес, той постепенно ще намалее и е възможно неговото напълно изчезване. Важно е обаче да осъзнаете, че при всеки, в зависимост от нарушението на физиологичния ритъм, ще отнеме различно време да постигне това, към което се стреми.

Изключително важно е нивото на емоционалното състояние, с което приемате настоящото си здравословно и визуално състояние. Важно е да разберете, че всичко е към момента и то търпи промени в положителна посока, ако приложите постепенно по-горе изброените правила.

Никога не е късно да имате по-добро здраве, повече жизненост и по-оптимално телесно тегло. Човешкото тяло има изключително адаптивна физиология, която зависи от постоянния ритъм на живот – редовен прием на вода, храна, двигателна активност, сън и положителна нагласа за всичко, което се случва с вас и около вас. Когато имате воля и постоянство, търпение и редовност, всичко може да бъде променено и да постигнете желаните от вас резултати. Дори да има наличие на по-сериозен болестен процес, той постепенно ще намалее и е възможно неговото напълно изчезване. Важно е обаче да осъзнаете, че при всеки, в зависимост от нарушението на физиологичния ритъм, ще отнеме различно време да постигне това, към което се стреми.

Състояния, при които периодът за промени се удължава значително:

- Тироид на Хашимото с хипофункция на щитовидната жлеза
- Инсулинова резистентност и хиперинсулинемия
- Хормонален дисбаланс в половите хормони
- Повишени нива на кортизол
- Повишени нива на лептин
- Нарушени функции на черния дроб и жлъчката
- Възпалителни процеси по хода на храносмилателната система – гастрит, дуоденит, колит и т.н.
- Хроничен запек
- Нарушени функции на бъбреците, водещи до обща задръжка на течности
- Нарушена функция на лимфната система
- Провеждане на лечение с кортикостероидни препарати, антидепресанти, лекарствени продукти водещи до задръжка на вода

Периодът за постигане на трайни промени е поне 2 години, ако бъде следван постоянен ритъм на живот.

Желаем ви успех във вашето лично пътешествие към най-ценното – Здравето!



ЗА ИНФОРМАЦИЯ И РЕЗЕРВАЦИИ:

ТЕЛ: 02/ 806 61 78

МОБИЛЕН: 0879 111 222

E-MAIL: INFO@LUCKYFIT.BG

WWW.LUCKYFIT.EU