

**ПРОГРАММА ПИТАНИЯ
ЗАЛИНЫ ВАРТАНЯН**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО
СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

**Любите себя, цените и уважайте.
Ежедневная работа над собой, приведёт вас к
успеху!**

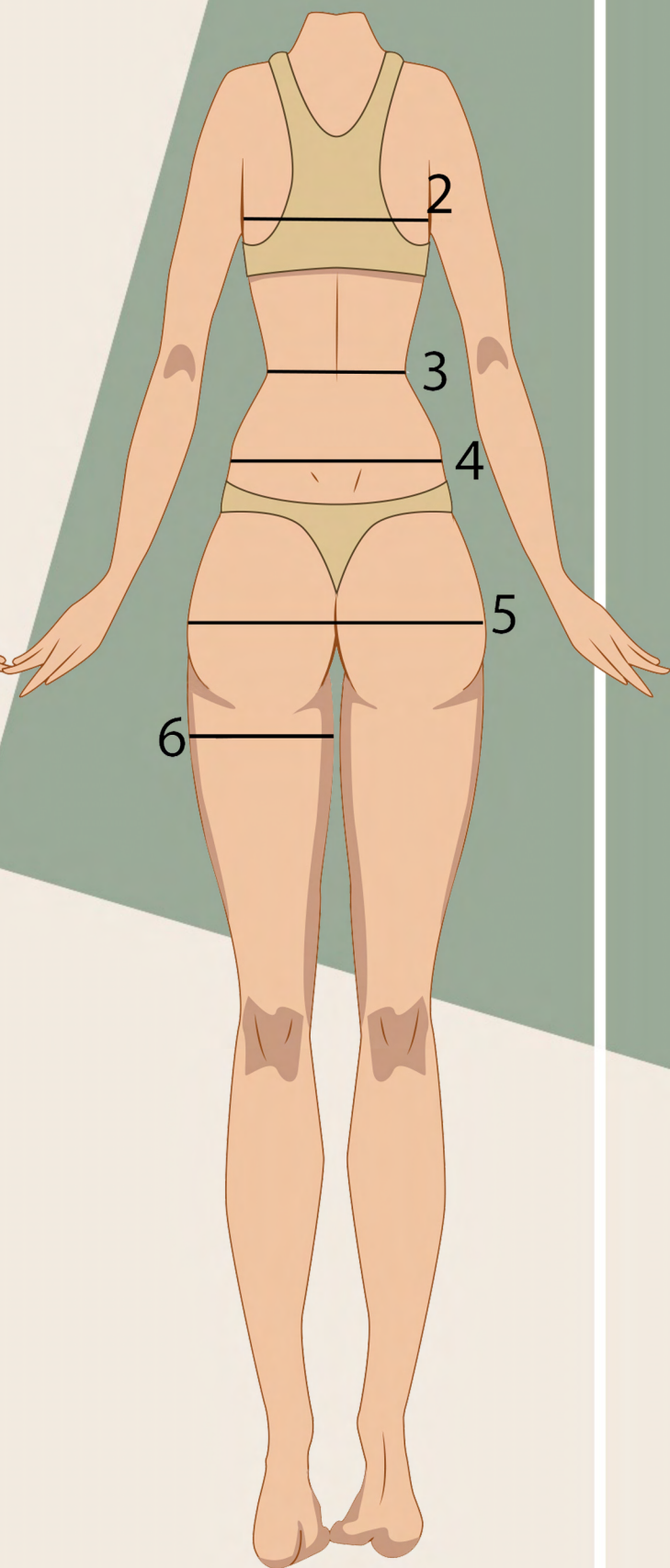
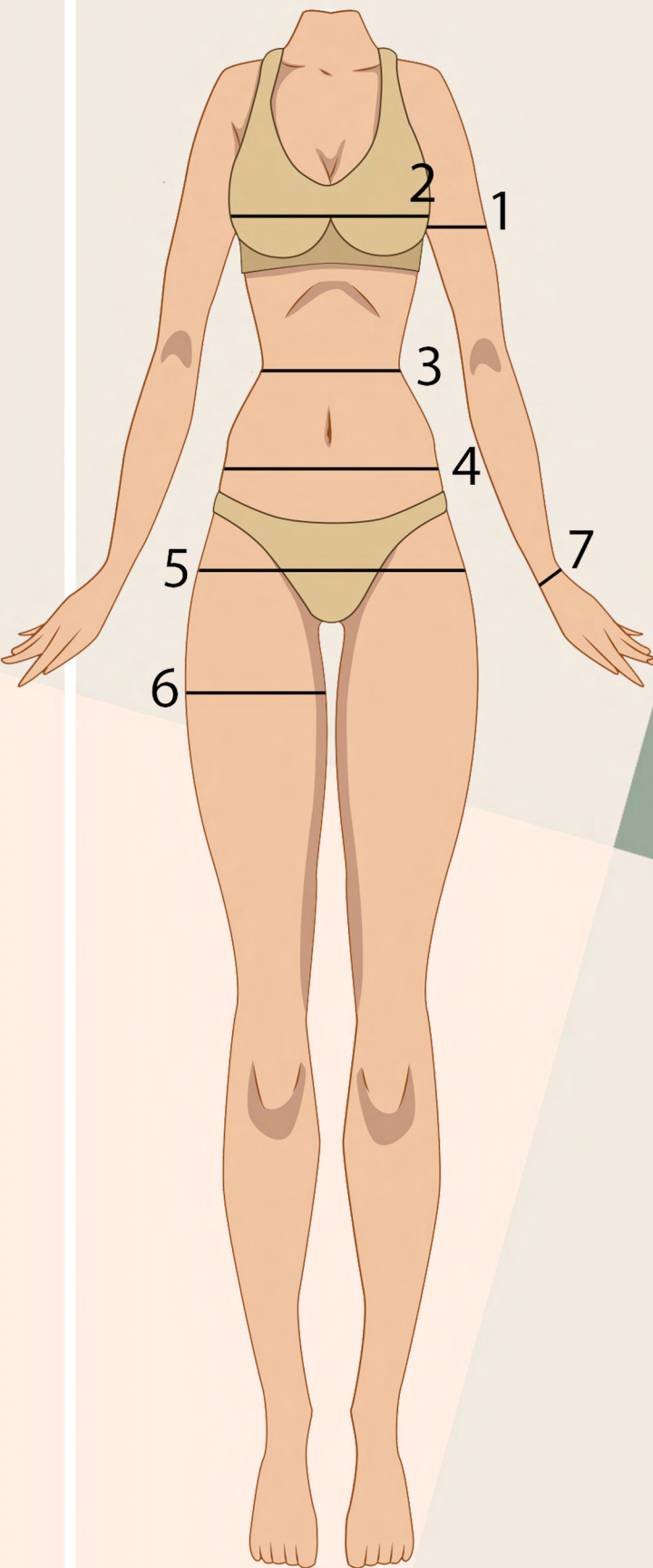
1. НА ЛИСТИКЕ ЧЕРТИШЬ ТАКУЮ ТАБЛИЧКУ

**2. ЗАПОНЯЕШЬ В ТОТ ДЕНЬ, КОГДА НАЧНЁШЬ
ИДТИ ПО РАЦИОНУ, УТРОМ ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
НАТОЩАК**

3. СКИДЫВАЕШЬ ЕЁ МЕНЕДЖЕРУ СУСАННЕ

ФИО	Петрова Алла Сергеевна		
Возраст	45		
Рост	165		
Дата	01.02 Первые замеры	08.02 1 неделя	15.02 2 неделя
1.О.руки	32	30	28
2.О.грудь	98	95	94
3.О.тали	72	70	69
4.О.пояс	85	80	78
5.О.бёдер	109	107	105
6.О.ноги	57	55	54
7.О.запястья	15,5	15	15
ВЕС	67	65	64

WhatsApp +7-918-924-6-999
Instagram Zalina_dietolog



ТЫ СДЕЛАЛА БОЛЬШОЙ ШАГ, А ЗНАЧИТ, ТЫ СТАЛА ЕЩЁ БЛИЖЕ К СВОЕЙ ЦЕЛИ. ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРАВИЛ ТЫ ИЗМЕНИШЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ВНЕШНЕ, НО И ВНУТРЕННЕ. ИЗМЕНИТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ТВОЯ ЖИЗНЬ И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ!

ВАЖНО! Я работаю с ВХОДЯЩИМ МАТЕРИАЛОМ.

ТВОЯ задача ЕЖЕДНЕВНО отчитываться по весам.

Только так, я могу контролировать, процесс снижения веса.

Если ты не отчитываешься, я первая на связь не выхожу!

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ:

Приём пищи **250 грамм**

ЗАВТРАК В ТЕЧЕНИИ ЧАСА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

ЗАВТРАК 07:00 - 08:30.

ОБЕД 12:30 - 13:30

УЖИН 17:30 - 18:30

ВОДА твой вес*35 мл. (к примеру 70 кг*35 мл=2,4 литра) **НО НЕ БОЛЕЕ 3,8 л**
После пробуждения, после туалета, перед завтраком 2 стакана воды. Пьем воду за 20-30 минут до и после приёма пищи.

Основной объем жидкости выпиваешь **до 16:00**

Чай, кофе - без ограничений (без сахара и молока)

- ✓ **ДНИ НЕДЕЛИ, МЕСТАМИ НЕ ПЕРЕСТАВЛЯЕШЬ**
- ✓ **ОБЕД С УЖИНОМ НЕ МЕНЯЕШЬ**
- ✓ **ГРАММЫ РАСПИСАННЫЕ В РАЦИОНЕ СОБЛЮДАЕШЬ**
- ✓ **ВСЁ В ГОТОВОМ ВИДЕ, ВЕС МЯСА, РЫБЫ БЕЗ КОСТИ И ШКУРЫ**
- ✓ **ЕСЛИ НЕ ОКАЗАЛОСЬ НУЖНОГО ПРОДУКТА, МЕНЯЙ НА РАЗРЕШЁННЫЙ**
- ✓ **ГОТОВИМ ОДНИМ ИЗ РАЗРЕШЁННЫХ СПОСОБОВ**
- ✓ **НЕ ХОЧЕШЬ ГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ, ВАРИ, ТУШИ, ЗАПЕКАЙ**

WhatsApp +7-918-924-6-999

Instagram Zalina_dietolog

ВЗАИМОЗАМЕНЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Все каши варятся на воде, с добавлением соли. Где указана каша с ягодами или сухофруктами 180 грамм каша, 30 грамм ягод, не более. Если не хочешь ягоды, увеличивай объём каши на эти 30 грамм. Все крупы на завтрак взаимозаменяемы. Кроме бурого и дикого риса, макарон, фунчозы.

2. Салаты можно заправлять сметаной 15%, йогуртом без добавок, оливковым маслом. Мясо можно мариновать в кефире 2,5%

3. ФРУКТЫ: любые фрукты взаимозаменяемы (Банан, виноград, хурму не используем) Если я написала в рационе, значит можно, но сама не добавляешь.

4. СУХОФРУКТЫ: курага, чернослив и изюм взаимозаменяемы. Нет сухофруктов положи ягоды или фрукт.

5. ОВОЩИ: все овощи в рационе взаимозаменяемы (кроме крахмалистых овощей по типу картофеля и свёклы). Если ты не любишь брокколи или цветную капусту, замени другими свежими овощами; не нравится болгарский перец – замени на огурец, помидор итд. Грибы меняем на фасоль, кукурузу, горошек.

6. МЯСО/ПТИЦА/РЫБА: курицу можно заменить на индейку, на говядину, на субпродукты и наоборот. Можно заменить рыбой. Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии)

7. МУКА: рисовая, овсяная, полбяная, кукурузная, гречневая, миндальная, кокосовая. Если не нашла муку, можно перемолоть геркулес на кофемолке.

8. ЗАМЕНА ЗАВТРАКА: если у тебя нет времени/желания готовить что-то, ты можешь кушать только каши, с мёдом и 30 г сладкого. Но кашу на другой завтрак не меняешь.

9. СЛАДКОЕ: ежедневно утром балуй себя сладким, это может быть шоколад, зефир, вафли, мармелад, пастила, протеиновое печенье или батончик BonVbag, тортик, любая сладость которую ты любишь. Не любишь сладкое меняй на хлеб ц/з, хлебцы, сыр, но не более 30 грамм.

10. СУПЫ: супов в рационе нет. Если очень хочется замени обед, где мясо с овощами, свари суп без крупы. **НО НЕ ЧАЩЕ 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ.**

11. МЁД можно заменить сиропом тапинамбура, агавы или арахисовой пастой (состав без сахара)

12. ГОТОВИМ: варим, парим, тушим, запекаем в духовке (в рукаве, фольге). Можно жарить на антипригарной сковороде. Без масла, либо на оливковом или кокосовом. Рафинированное - для жарки, нерафинированные – для заправки.

13. САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ: Стевия, Эритрол, Алюллоза, Фит Парад.

14. СОУСЫ и ЗАПРАВКИ: сметана 15 %, греческий йогурт, горчица, соевый соус, бальзамический уксус, томатная паста(состав без сахара)

Специи используем как обычно, зелень, соль в меру.

НЕ ЕДИМ ПРОСТО ОТВАРНОЕ МЯСО С СУХОЙ ГРЕЧКОЙ!!!

РАЦИОНЫ МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫ

КРАСОТА БЛЮД, АРОМАТЫ, СЕРВИРОВКА и КРАСИВАЯ ПОДАЧА!!!

WA +7-918-924-6-999
@Zalina_dietolog

Программа питания Залины Вартамян

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

ХЛЕБ и любые хлебобулочные изделия: булочки, печенье, сушки, пирожные, торты.

ЧИПСЫ, сухарики, газированные напитки, йогурты сладкие, карамель, мороженое, семечки и прочие подобные продукты.

КОЛБАСНЫЕ изделия и мясо: свинина, баранина, сосиски, колбаса, бекон, грудинки.

ТРАНС-ЖИРЫ: майонез, масло подсолнечное и сливочное, спред, маргарин и все продукты в которых они содержатся.

ПЕЛЬМЕНИ, пицца, вареники, хот-доги, гамбургеры, роллы, суши (белый рис).

СЛАДКИЕ газированные напитки, соки.

САХАР, бананы, виноград, хурма.

СОЛЕНЬЯ, консервы с маслом.

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурты натуральные без добавок, Греческий (Teos), Сметана 15%, Творог до 5%, можно использовать мягкий творог без добавок до 5%, Сыр лёгкий Тысяча озёр 15%, Адыгейский, Фермерский

ПТИЦА/МЯСО

Куриная грудка, Бёдра, Индейка, Говядина, Субпродукты (печень, сердце)

РЫБА

Дорадо, Сибас, Зубатка, Минтай, Хек, Тилапия, Тунец, Горбуша (в банке в собственном соку), Морепродукты

РАЗНОЕ

Яйца куриные (перепелиные) Специи, Соль, Масло оливковое (кокосовое) Сухофрукты, Мёд

Шоколадки на завтрак ЛЮБЫЕ

(вместо шоколадки можно Хлеб (отрубной, цельнозерновой, ржаной) СМОТРИ СОСТАВ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ И САХАРА, Хлебцы (Корнер или смотри состав, он должен быть минимальным, без добавок), Мука рисовая

КРУПЫ

Рис бурый, дикий, коричневый нешлифованный, Овсяная крупа (Монастырская или Традиционная) минимум 15 минут варки, Гречка, Пшеничная, Перловая, Ячневая, Кус-кус Макароны твердых сортов (в составе мука из твёрдых сортов пшеницы и вода. Barilla)

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

советую покупать сезонные, либо в сезон заготовить домашними заморозками: Клубника, Вишня, Смородина, Малина, Ежевика, Яблоко, Груша, Апельсин, Мандарин, Грейпфрут, Киви.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Огурец, Помидор, Перец болгарский, Кабачок, Баклажан, Морковь, Капуста белокочанная (цветная, пекинская) Стручковая фасоль, Зелень любая

WhatsApp +7-918-924-6-999
Instagram Zalina_dietolog

Программа питания Залины Вартанян

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ПРОДУКТ/БЛЮДО

- 07:00 - 08:30** Овсяная каша с черносливом 210 Мёд 10
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Гречка 100 Куриная голень запечённая 150
- 17:30 - 18:30** Рыба на гриле 250

2 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Гречневая каша 170 Помидор 50
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Перловка 100 Говядина отварная 150
- 17:30 - 18:30** Овощной салат 250

3 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Рулет с творогом 250 (Лаваш 120г, творог 5% 300г, яйца 2шт, банан, кокосовая стружка. Всё смешать, промазать лаваш, свернуть рулетом и смазать желтком. Отправляем в духовку на 15 минут при 180-200 градусах, можно сделать конверты и пожарить на АП сковородке)
- 12:30 - 13:30** Тушёная печень с луком, помидором и зеленью 250
- 17:30 - 18:30** Овощной салат 250

4 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Пшеничная каша 210 Мёд 10
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Куриное филе на гриле 150 Овощной салат 100
- 17:30 - 18:30** Салат с тунцом 250 (Тунец 150г, огурец, лук, чёрный перец, сметана 15%.)

5 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Гречневая каша 210 Мёд 10
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Куриные котлеты 150 Овощной салат 100
(Куриное филе 1,5 кг, яйца 2шт, лук 2шт, рисовая мука 3ст.л., соль, специи, чеснок. Жарить на АП сковородке под крышкой, без масла.)
- 17:30 - 18:30** Куриные бёдра запечённые 250

6 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Омлет из 2 яиц с помидорами, зеленью и специями 220
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Гречка 100 Отварная говядина 150
- 17:30 - 18:30** Фруктовый салат 250 (яблоки, апельсин, киви, груша, сметана 15%)

7 ДЕНЬ

- 07:00 - 08:30** Кус-кус с яблоком 210 Мёд 10
Шоколадка 30
- 12:30 - 13:30** Тушёная курица с помидорами, луком, чесноком и зеленью 250
- 17:30 - 18:30** Капустный салат 250 (капуста, огурец, лук, соль, сметана 15%)

WhatsApp +7-918-924-6-999
Instagram Zalina_dietolog

ЭТО ОБРАЗЕЦ ПРОДУКТОВ КОТОРЫЕ ВЫБИРАЕМ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ МОЖНО НА СНИЖЕНИИ ВЕСА. В ОСНОВНОМ МЫ ИХ БУДЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА СТАБИЛИЗАЦИИ



WhatsApp +7-918-924-6-999
Instagram Zalina_dietolog



WhatsApp +7-918-924-6-999
Instagram Zalina_dietolog