



ИНСТРУКЦИЯ: КАК ПЕРЕСТАТЬ СБРАСЫВАТЬ ВЕС

МАРИНА МУРАДИНА
[HTTPS://STOP-DIABET.COM](https://stop-diabet.com)

ДЛЯ КОГО ЭТА ИНСТРУКЦИЯ?

- Для тех, кто идёт в Программу “Ровный Сахар”, но кому не нужно снижать вес (вес в норму)
- Для тех, кто прошел или проходит Программу, снизил вес до нормы, но вес продолжает падать



ИНСТРУКЦИЯ

КАК ДОБАВЛЯТЬ:

1. Увеличение порции

Пропорционально увеличиваем стандартные порции в рационах на **10-15%**. Это касается всех продуктов в рационе.

Например, каша в рационе **150гр** - добавляем чтобы получилось **165 - 170 гр**

Мясо в рационе **120гр** добавляем до **130 -140гр**

2. Соусы

Добавляем ко всем салатам соусы:

- сметанный соус (**если нет проблем с сердцем, холестерином и почками**)
- оливковое и льняное масло
- соусы на основе полезных растительных масел (оливковое, льняное)

Соусы добавляем в произвольном количестве, не ограничивая - столько, сколько хочется.

3. Орехи и семена

Едим больше любых не жареных орехов и семян:

- миндаль
- грецкий орех
- семена льна
- семечки

4.Отмена ограничения на правильное растительное масло

В стандартных рационах масло, на котором мы готовим еду, ограничено 1-2 чайными ложками. Отменяем это ограничение и добавляем столько, сколько хочется.

(Если нет заболеваний печени и других заболеваний, связанных с жировым обменом.)

5. Жирная рыба

Добавить в случае, если:

- нет заболеваний сердечно-сосудистой системы
- не повышен холестерин
- нет подагры
- нет нарушений жирового обмена (проблем с печенью)
- нет проблем с почками.

Добавлять можно до 100 гр в день. Это:

- скумбрия
- селедка

6. Кисломолочные продукты

Можно есть более жирные кисломолочные продукты:

- творог
- сметана
- йогурт
- кефир

! Только если нет повышенного холестерина (**LDL**) и других заболеваний жирового обмена.

КОГДА ДОБАВЛЯТЬ:

Все добавки добавляем во время приемов пищи, по указанному в рационах графику.

Не начинаем кусочничать, важно сохранить режим питания

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И С ЧЕМ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ ИНСТРУКЦИЮ.

- Повышенный холестерин
- Заболевания сердца
- Заболевания почек
- Подагра (мочевая кислота ≤ 6 мг/ дл)
- Заболевания печени

В таком случае рекомендую дополнительно обратиться за консультацией к Марине, так как самостоятельно корректировать рацион будет очень сложно.

КАК УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИРОВ ВЛИЯЕТ НА ДИАБЕТ

Увеличение перечисленных растительных жиров на диабет не повлияет, так как диабет - это нарушение углеводного обмена. **Но только в случае, если нет сопутствующих заболеваний, которые упомянуты выше.**

В случае, если у вас диагностирован только диабет, в остальном вы здоровы, смело применяйте рекомендации. И если вы видите, что вес продолжает снижаться, то обычно это связано с психологическими проблемами.

Обычно такая потеря веса связана с психологическими проблемами. То есть попросту человек не съедает всего, что нужно и не осознает этого.

Физиологически невозможно снижение веса при полученной калорийности рациона. Поэтому необходима дополнительная консультация Марины Мурадиной как психодиетолога - чтобы помочь выявить, что не так.

ТАКЖЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ УЗИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

КАЛОРИЙНОСТЬ

Для того, чтобы вес перестал снижаться, ваша цель - суточный рацион **2000 - 2500 ккал в день**.

В наших рационах у вас примерно **1500-1800 ккал**. При увеличении порций на **10-15%** мы получаем **1800-2200 ккал** (ориентировочно).

На самом деле, чтобы добавить **200 ккал** за счет жирных продуктов, нужно добавить всего лишь **20-30 гр** чего-то из списка в день.

Чтобы добавить **700 ккал** - **70 гр** (примерно).

Соответственно, если вы системно увеличили порции, добавили кусок скумбрии, или больше масла, или жменьку орехов - **калорий становится более чем достаточно**.



ПАМЯТКА ПО ВИДАМ ЖИРОВ

Полезные жиры - жиры растительного происхождения:

- оливковое масло
- льняное масло
- любые семечки
- любые орехи

Жиры животного происхождения, нейтральные (до 100 гр/день):

- желтки яйца
- жирная рыба (скумбрия, некоторые виды сельди)
- печень трески.

