

Ми – щасливі люди

Ми живемо в епоху доказової медицини. Коли є наука. Коли є дослідження. Коли є засоби та технології. І нам з вами вже полегшили життя. За нас вже придумали рекомендації, щого здорового харчування здорових людей. І обґрунтували їх науково.

Залишилось тільки інтегрувати це в своє життя!

*Зміна способу життя вимагає від нас **щоденних зусиль та послідовності**. Звички формувались впродовж багатьох років, тому позбавитись від них одразу - неможливо. Ставте перед собою реалістичні цілі, йдіть до них крок за кроком, якщо щось не виходить - не зупиняйтесь, це не кінець всього, а лише етап. Якщо тимчасовий крок назад дасть вам змогу зробити 2 вперед, то це необхідність.*

Зміна способу життя вимагає від нас **щоденних зусиль та послідовності**. Звички формувались впродовж багатьох років, тому позбавитись від них одразу - неможливо. Ставте перед собою реалістичні цілі, йдіть до них крок за кроком, якщо щось не виходить - не зупиняйтесь, це не кінець всього, а лише етап. Якщо тимчасовий крок назад дасть вам змогу зробити 2 вперед, то це необхідність.

Ви створюєте для себе **комфортний режим**, а не тимчасову дієту, яку потрібно перетерпіти. Можливо спочатку будуть певні труднощі та дискомфорт, але зміни це важко, тому ми з Вами. Повільними кроками, згідно нашого плану, працюємо з визначеними тригерами, вводимо звичку за звичкою і рухаємось в зручному Вам темпі.



Якщо є труднощі, сумніви, потрібна допомога – пишіть, ми завжди раді допомогти!

Але ми просимо у Вас **терпіння і прийняття до СЕБЕ**. Хороші зміни мають іти від любові і потреби, а не з-під палки. Тому ви потрапили у максимально екологічне середовище, де нагодують, зрозуміють і підтримають. Ми знаємо і розуміємо через що ви проходите і на це потрібен час, інколи багато часу. Будь ласка, прийміть це і Ви!



Їжа повинна Вам: подобатися, закривати всі потреби, бути смачною, збалансованою, високонутривною, різноманітною, яскравою, зручною, не вириваючою з суспільства. Не повинна б ути одноманітною та викликати дискомфорт та загострення захворювання.

Здорова харчова поведінка є запорукою оптимального засвоєння здорової їжі та значно зменшує ризик набору зайвої ваги та виникнення інших проблем, спричинених неоптимальним харчуванням.

Необхідно зосередитись на споживанні їжі. Якщо Ви працюєте або розважаєтесь на комп'ютері, дивитесь телевізор, читаєте або займаєтесь іншими справами, це призводить до надмірного споживання, особливо не здорової їжі. Припиніть робити інші справи і приділіть всю увагу Вашій страві або перекусу.

Намагайтесь споживати їжу тільки за обіднім столом, уникайте прийомів їжі у ліжку, перед комп'ютером, «на ходу» ...

Швидкість їжі значно впливає на кількість спожитої їжі, повноцінність насичення та повернення відчуття голоду. Слід їсти повільно, витрачаючи 15-20-30 хвилин на основні прийоми їжі та 10-20 хвилин на перекус.



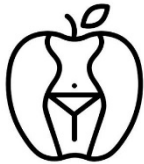
Зробіть спільне споживання їжі правилом у Вашій сім'ї. Це найкраща можливість виховувати здорові харчові звички та сприяти здоровому вибору у харчуванні для дітей, онуків та всіх інших членів родини.

Не тримайте вдома тригерну для вас їжу, якщо це підвищує імовірність бажання її з'їсти.



Уникайте вживання страв та сніків, коли Ви не відчуваєте голоду. Не плутайте емоції з голодом. Випийте спочатку склянку води, почекайте 10-15 хвилин та оцініть наскільки Ви ще хочете їсти.

Якщо Ви нестерпно бажаєте щось з'їсти - почніть з маленького шматочка. Наприклад, шоколад - відкусіть один квадратик та посмакуйте його. Спробуйте зупинитись та уникнути споживання великої кількості об'єкту Вашого бажання.



ШВИДКІ ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ПО ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ

1. СПОЖИВАЙТЕ БІЛЬШЕ	Овочів, фруктів, ягід. Риби. Каш. Горіхів і насіння.
2. ЗАМІНІТЬ НЕЗДОРОВІ ПРОДУКТИ НА	Цільні злаки (каша, цільнозерновий хліб та хлібці, макарони твердих сортів). Корисні жири (оливкова олія, морська жирна риба, авокадо, горіхи, насіння). Молочні продукти без цукру з низьким (5%)
3. СПОЖИВАЙТЕ МЕНШЕ	Червоного і обробленого м'яса. Солі. Цукру. Алкоголю. Технологічно-оброблених продуктів
4. ХАРЧУЙТЕСЯ МАКСИМАЛЬНО РІЗНОМАНІТНО. ПЕРЕВАЖНО ЦІЛЬНИМИ ПРОДУКТАМИ. НАМАГАЙТЕСЯ, ЩОБ ПРОТЯГОМ ДНЯ В РАЦІОНІ БУЛИ ПРИСУТНІ ПРОДУКТИ	ЗІ ВСІХ основних п'яти харчових груп: - Різноманітних та різнокольорових овочів, а також бобових . - Фруктів та ягід. - Цільних злаків або злакових продуктів, які зберігають у своєму складі максимальну кількість харчових волокон. - Нежирного м'яса та птиці, риби, яєць, горіхів та насіння. - Молока, йогурту, сиру, переважно із помірним вмістом жиру, або їх альтернатив. + Корисні жири
5. ЇЖТЕ АДЕКВАТНУ КІЛЬКІСТЬ ЇЖІ	Скоротіть споживання калорій за необхідності.



ШВИДКІ ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ПО ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ

6. ПИЙТЕ БІЛЬШЕ ЗВИЧАЙНОЇ ВОДИ	Помірну кількість кави. Обирайте напої, які не містять багато калорій.
7. ДОТРИМУЙТЕСЯ ПРАВИЛ ХАРЧОВОЇ БЕЗПЕКИ	
8. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗДОРОВІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ	Смажити мінімально. Обирати такі види термообробки як гриль чи суха сковорідка, запікати без скоринки, варити, на пару, тушкувати. Використовувати різні кухонні гаджети (пароварка, мультиварка ітд).
9. ЧИТАЙТЕ ЕТИКЕТКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	та цікавтеся наукою про харчування з перевірених джерел.
10. СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМИ ХАРЧОВИМИ ЗВИЧКАМИ.	Знайдіть час, щоб поїсти. Зверніть увагу, коли ви голодні, а коли ситі. Готуйте частіше. Плануйте, що ви їсте. Залучайте інших до планування та приготування їжі. Насолоджуйтеся своєю їжею.

5 ознак здорових стосунків з їжею

* ознака вважається ознакою, якщо вона проявляється **на регулярній основі**, а не разово.



1. Відношення до їжі.

Ви дозволяєте собі їсти смачну їжу регулярно, поняття «заборонено» немає. Ви відчуваєте задоволення від їжі кожен раз під час прийому їжі.

2. Відношення до прийому їжі.

У вас є час на 3 прийоми їжі на день. Ви їсте за столом в зручній позі із посуду (не на ходу із контейнерів відділу кулінарії).

3. Відношення до зважування та замірів.

Ви не страждаєте нав'язливим зважуванням (замірюванням) щоденно. Ви не боїтеся зважувань та обмірювань, якщо цифри стануть більшими.

4. Контроль.

Ви не користуєтеся кухонними вагами щоденно. Ви не рахуєте калорії. Цей пункт для тих, хто перейшов на інтуїтивне харчування чи на метод Тарілки. Якщо ви тільки почали шлях втрати ваги і рахуєте калорійність, щоб зорієнтуватися в об'ємах порцій – це нормально.

5. Емоції.

Ви знаєте інші способи крім їжі, як зробити собі краще, коли вам погано. Поївши, ви не маєте відчуття страху, злості на себе і відчуття провини.



ПОРАДИ ВІД НАС

Не ускладнюйте! Ні їжу, ні життя!

Можна все, але в міру.

Цільні (не перероблені) і нутритивно наповнені продукти – це основа раціону. А не навпаки.

Висококалорійну їжу легше переїсти.

Змінюємо раціон в залежності від сезону, фізичної активності та потреб організму.

Дотримуємось режиму, але він варіабельний.

Чисті проміжки між їжею – важливі.

Один продукт (напр. **суперфуд**) **не зіграє** **здорової ролі** на фоні нездорового раціону.

Для організму фізіологічніше отримувати **більше калорій в першу половину дня**, ніж на ніч.

Пам'ятайте,** що загальні правила в вашому конкретному випадку можуть мати **індивідуальні нюанси.

Відносьтеся до інформації як дослідник – експериментуйте та приймайте виважене рішення.