

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

С ЧЕГО НАЧАТЬ



АВТОР АЛЕКСАНДРА ГАГЕН



АЛЕКСАНДРА ГАГЕН



Меня зовут Александра. Я - терапевт по питанию с дополнительной подготовкой по функциональному терапевтическому питанию.

Автор востребованных онлайн-курсов, тематических гайдов, эксперт по грамотному и антистрессовому питанию.

Снизила вес на 25 кг. Пережила депрессию.

[@aleksandra_gagen](#)



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

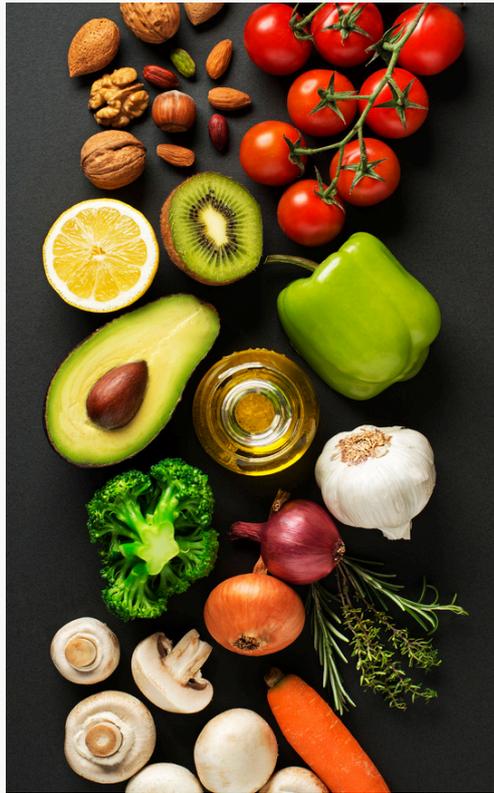
ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

В грамотном подходе к питанию нет ничего замудренно-сложного. Но есть две основные проблемы - понять с чего начать и как мотивировать себя на изменения.

С решением первой проблемы я в силах вам помочь, благодаря своему личному опыту, опыту моих клиентов, моим знаниям и навыкам.

Решение второй - это личная ответственность каждого. Мотивация может возникнуть внезапно, как по щелчку пальцев, и останется только ее возвращать и поддерживать.

А может долго не даваться в руки, ускользая и прячась. В этом случае лучше довериться специалисту (психологу) и с его помощью отыскать беглянку.



ВЫГОДА ОТ ГРАМОТНОГО ПИТАНИЯ

Сам по себе, грамотный подход в питании - очень выгодное мероприятие.

Экономия - когда в питании есть система, деньги перестают улетать направо и налево.

Снижать и поддерживать вес намного проще. Если уметь заедать стресс, делать детокс-дни, знать свои ограничения по состоянию здоровья - все проходит стабильно и надежно.

Здоровье - тратишь меньше на лекарства, выглядишь лучше и моложе, получаешь удовольствие от жизни.

**Ты знаешь свои
ограничения в
питании и по
продуктам**

**У умеешь сделать
систему в питании
так, чтобы не тратить
много времени и
денег**

**У тебя всегда есть
под рукой база из
продуктов, заготовок
и простых рецептов,
из которых ты легко
приготовишь хоть
завтрак, хоть ужин**



**Осталось только
понять с чего начать**



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

С ЧЕГО НАЧАТЬ?



ЧТО МЕШАЕТ ЗАНЯТЬСЯ СВОИМ
ПИТАНИЕМ?



ЧТО УБИВАЕТ МОТИВАЦИЮ?



ЧТО ОСТАНАВЛИВАЕТ?



ЧТО УГНЕТАЕТ И ДАВИТ?

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

НЕХВАТКА ИНФОРМАЦИИ И ОТСУТВИЕ ПЛАНА!



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

.....



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

.....



НУЖНО ЛИ ВООБЩЕ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ?

.....



ЕСЛИ НУЖНО, ТО ЧТО ИМЕННО И КАК?

.....

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ПЕРВЫЙ ШАГ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

**А мне это
нужно?**

**Лично я
хочу
изменений?**



Желание изменений
должно быть
личным,
сознательным
желанием, а не
надуманным или
навязанным

**Чье это
желание на
самом деле?**

**Я осознанно
хочу или под
давлением?**

Если на данные вопросы у вас утвердительные ответы и изменения нужны лично вам самим, то следующим шагом нужно понять и определить - для чего и зачем. Результат и цель должны быть понятны.



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ ЧЕГО?

- для здоровья (если есть заболевания или недомогания и вы о них знаете)
 - для работоспособности
 - для памяти
 - для бодрости
 - для продления молодости
 - для ухоженной кожи
 - для здоровых волос
 - для качества жизни
 - для того, чтобы активнее двигаться
 - для уверенности в себе
-

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ЗАЧЕМ?

- чтобы лучше себя чувствовать
- чтобы меньше уставать
- чтобы высыпаться
- чтобы снизить тревожность
- чтобы чувствовать себя спокойнее
- чтобы правильно накормить свое тело и мозг
- чтобы получать удовольствие от еды

Вариантов ответов может быть много и они должны быть конкретно и четко “про вас”

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ВТОРОЙ ШАГ

ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Вес
Обмен
веществ
Иммунитет

Внешний вид
Здоровье
волос и кожи



От состояния
организма зависит и
то как вы выглядите,
и то, как вы себя
чувствуете и
ощущаете

Настроение
Эмоции
Психика
Либи́до

Чувствительность
к стрессу
и умение
с ним справляться

Что делать?

-обратиться к семейному или лечащему врачу либо в Synlab (или другую клинику, где есть возможность сделать анализы самостоятельно)

-обратиться в клинику Med4U: получить консультацию гастроэнтеролога, обследовать состояние своего пищеварения и сдать соответствующие анализы



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

МАРКЕРЫ/ПОКАЗАТЕЛИ

ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Если вы страдаете хроническими заболеваниями, то регулярно проверяйте показатели, связанные с данными болезнями
2. Бюджетно: общий белок, витамин D, TSH, ферритин, гемограмма, гликированный гемоглобин, холестерин
3. Хорошо:
 - гемограмма
 - уровень глюкозы (сахара)
 - гликированный гемоглобин
 - гемоглобин
 - ферритин
 - железо
 - холестерин (в том числе LDL и HDL)
 - триглицериды
 - показатели щитовидной железы (TSH, fT3, fT4)
 - CRP (С-реактивный белок)
 - показатели печени
 - показатели фильтрации почек
 - уровень мочевой кислоты
 - витамин B12 и витамин D
4. Идеально: все перечисленное в Варианте 3 + тестостерон, пролактин, прогестерон, эстрадиол (эстрогены)
5. Супер-идеально: все перечисленное выше + ультразвуковое обследование внутренних органов (к сожалению, в Эстонии ограничены возможности пройти полноценное обследование даже платно).

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ТРЕТИЙ ШАГ

Анализ
своего
питания



Все про
питание

Способы
готовки

Продукты
Блюда

Дневник
питания

Чтобы понять насколько ваше питание нуждается в изменениях, стоит посмотреть правде в глаза и проанализировать что, в каком виде и как часто вы сейчас едите.

Чтобы понять насколько ваше питание нуждается в изменениях, стоит посмотреть правде в глаза и проанализировать что, в каком виде и как часто вы сейчас едите. Попробуйте провести письменное исследование по следующей схеме.



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ

1. Выпишите те продукты и блюда, которые вы едите постоянно.

2. Дополните списки тем, против чего вы, в принципе, ничего не имеете, но по какой-то причине не едите или едите редко. Запишите все детально – в каждую категорию постарайтесь вписать все продукты, которые вы едите, можете есть или согласны есть хотя бы иногда.

3. Определитесь с продуктами

- Животные продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, молочные продукты)
- Продукты из злаков (макароны, крупы, виды муки, хлебобулочное)
- Овощи I (которые едите в свежем виде, в том числе зеленые салаты и зелень)
- Овощи II (которые едите в обработанном / приготовленном виде)
- Фрукты / ягоды
- Бобовые
- Растительные жиры (орехи, семечки, растительные масла, авокадо)
- Соусы и приправы/специи:
- Выпечка и сладкое
- Напитки (кофе, чай, вода, прохладительные напитки, алкоголь)
- Иное (то, что не подходит под другие категории):

Определитесь с методами приготовления и блюдами.

4. Каким образом чаще готовите (варите, тушите, запекаете, поджариваете, на пару, аэрогриль, пароварка, мультиварка итд)
Блюда (супы классические, супы-пюре, запеканки, рагу, подливы, соусы, котлеты/тефтели/биточки, пиццы, пироги, пельмени, бутерброды, омлеты, салаты итд)
Иное (то, что не подходит под другие категории)

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ

Теперь оцените какие продукты и блюда преобладают, какие встречаются редко, а каких нет совсем. Выпишите отдельно редко встречающиеся или полностью отсутствующие продукты и подумайте над причиной - почему дело обстоит именно так.

- Не любите отсутствующие продукты и блюда?
- Приготовление занимает много времени?

- Отсутствующие продукты вызывают дискомфорт, неприятные ощущения, вздутие, метеоризм, тошноту?
- Устаете после работы и нет сил готовить?
- Не продумываете покупку продуктов заранее, холодильник часто бывает пустым и едите что придется?
- Иное

ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

В течение 4 дней (2 рабочих и 2 выходных) записывайте абсолютно все, что съедаете и выпиваете в течение дня (вплоть до каждой конфеты и чашки чая) и в какое время.

Затем просмотрите записи и проанализируйте что же на самом деле вы едите и как часто, какое количество кофе, воды и прохладительных напитков выпиваете.

В идеале (если по показаниям по состоянию здоровья не предусмотрено иначе) график питания в течение дня выглядит так:

Завтрак
Перекус
Обед
Перекус
Ужин

Завтрак
Перекус
Обед
Ужин

Завтрак
Обед
Перекус
Ужин

Желательные промежутки между едой – не меньше 2 и не больше 3.5 часов. В противном случае – ваше питание влияет на пищеварительную систему нестабильно. А подобная ситуация может провоцировать желание постоянно «сидеть на подзарядке» – виде конфет, печенья, выпечки, кофе итд.



ГРАМОТНОЕ ПИТАНИЕ

СОСТАВЛЕНИЕ БАЗЫ



Просмотрите свои записи по категориям продуктов и определитесь какая форма их использования и хранения для вас наиболее удобна и комфортна.



Например:

- крупы, расфасованные по пакетикам
- хорошие варианты консервированных бобовых и рыбы
- замороженные фрукты/ягоды, овощи, овощные смеси
- готовые супы-пюре, овощные котлеты



Определите для себя продукты, которые не нужно долго готовить. Сюда относятся, например, свежие овощи: помидоры, огурцы, паприка, салатные смеси итд.



Определите для себя категорию продуктов, которые требуют время на приготовление, но из них можно сделать заготовки.



ПОДБОРКА РЕЦЕПТОВ

Под базовые продукты сделайте себе подборку простых рецептов, при помощи которых вы всегда сможете быстро приготовить завтрак, обед или ужин.

Чем еще я могу быть полезна?

На моем сайте и в профиле Instagram
ВЫ СМОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ОТЗЫВАМИ
КЛИЕНТОВ.



1

Персональные пакеты

2

Пакет для пары

3

Персональная ДЕТОХ программа

4

Гайд для самостоятельной Detox-программы

5

Гайд "Питание Антистресс"

Направления:

- ✓ Снижение веса
- ✓ Заболевания
- ✓ Здоровье кожи
- ✓ Питание при стрессе
- ✓ Настройка пищеварения
- ✓ Холестерин



Онлайн курсы в социальных сетях

Регулярные интересные онлайн курсы



Продолжим общение? :)