

*Автор: Рита Бекерман*



# Страница Благодарности

---

- ❖ Благодарю всех создателей статей, сайтов и книг, которые внесли свою лепту в написании этой книги, в особенности Ирину Барбер за написание текстов.
- ❖ Особая благодарность Ольге Алексеевне Бутаковой, руководителю Академии Здоровья, за знакомство с Концепцией Здоровья и за драгоценные знания, которые она дарит людям. А также за создание уникальной годовой программы оздоровления.

*Благодарю!*



***P.S Для обучения в Академии Здоровья, сначала надо стать членом Кораллового клуба. [Зарегистрируйтесь здесь.](#)***

Дорогие читатели!

Меня зовут Рита Бекерман. Я всегда следила за собой и за тем, что и сколько я ем. Я не увлекалась сладостями и булочками. Я не пила сладкие напитки, тем не менее, у меня набралось 7 кг. лишнего веса, который я никак не могла сбросить. По рекомендации подруг я начала заниматься спортом. Я стала себя лучше чувствовать, но вес стоял на месте.

Я решила серьёзно заняться этим вопросом и понять, почему я не могу сбросить вес.

На сегодняшний день есть очень много советов и рекомендаций для желающих похудеть. Вопрос: “Что же правильно?” Что нужно делать, чтобы не навредить своему здоровью?

Но, не даром говорят, что кто ищет тот находит. Судьба свела меня с человеком, который познакомил меня с компанией Коралловый клуб. Там, я прошла множество обучений и поняла в чём моя проблема из-за которой я не могла похудеть.

Я решила принять участие в их конкурсе «Измени себя за 90 дней» и даже стала его финалисткой. Всего за 3 месяца я:

- ✓ сбросила 7 кг;
- ✓ уменьшила талию на 11 см;
- ✓ стала носить одежду на 2 размера меньше;
- ✓ остановила многолетнее выпадение волос;
- ✓ избавилась от сильной кровоточивости десен;
- ✓ обрела отличное самочувствие;
- ✓ получила неиссякаемый источник жизненной энергии.



Поэтому своей задачей я поставила изучение этой темы и написание сборника самых адекватных советов для восстановления веса и здоровья. Здесь нет ничего лишнего, только то, что действительно работает и действует согласно физиологии нашего организма. Ведь главное правило - **"не навреди"**.

Я так же смогла помочь моему мужу. У него были проблемы с весом и соответственно со здоровьем. Он пытался худеть сам, но закончилось это печально. Килограммы вернулись в двойном размере плюс прибавилась пара лишних заболеваний.

Его вес был 105 кг. Из-за этого было повышенное давление, повысился сахар и холестерин. Были проблемы с желудком. После того, что его старшая сестра умерла от инсульта всего в 47 лет, он решил срочно заняться собой и отдаться в мои руки.

Спустя 6 месяцев, придерживаясь моих рекомендаций, он скинул более 25 кг, давление восстановилось и остальные показатели пришли в норму. Намного улучшилось его самочувствие. Стало намного больше сил и энергии. И самое главное, результат сохранился. Уже несколько месяцев он держит свой вес.

Увидев, что система действительно работает, я решила, что это мой долг - поделиться информацией с людьми, имеющими те же проблемы и желающими восстановить свой вес и здоровье раз и навсегда.

Все собранные советы соответствуют Концепции Здоровья, универсальной системе восстановления и сохранения здоровья, которая, подходит абсолютно каждому человеку, потому что идет в ногу с природой.

Чтобы это понять, давайте рассмотрим **5 правил**, которые должны быть соблюдены:

1. *Позитивный настрой и умеренная физическая нагрузка*
2. *Соблюдение водного режима*
3. *Соблюдение правильного режима питания*
4. *Очищение организма*
5. *Защита организма*

## 1. Позитивный настрой и умеренная физическая нагрузка:

- Стараемся мыслить позитивно, т.к. негатив и стресс не лучшим образом отражаются на нашем здоровье. (Очень рекомендую почитать книгу «Мир без жалоб» Уилл Боуэн).



### Вот основные и принципы позитивного мышления

1. Контролируйте свои мысли на ежедневной основе.
2. Если вы заметили отрицательную или ограниченную мысль, переключайтесь на позитивную. Учитесь управлять мыслями. С каждым разом у вас будет получаться все лучше.
3. Отмените негативную мысль, просто сказав "СТОП" в вашем уме.
4. Продолжайте следить за состоянием своих мыслей, и изменять их, если они несут для вас негативное влияние.
5. Учитесь думать о людях по-доброму, посылать им любовь и позитивные вибрации.

Описанный выше процесс займет некоторое время. Однако, если вы используете самогипноз, вы ускорите переход на позитивное мышление. Проговаривайте аффирмации: "Мое мышление становится все более и более позитивным", "Каждый день я становлюсь все лучше и лучше". Сформулируйте свои аффирмации в положительной форме и используйте их регулярно.

Для того, чтоб войти в самогипноз – сделайте 3 глубоких вдоха и медленно произведите обратный отсчет от 10 до 0, при этом расслабляя каждую часть вашего тела от головы до пальцев ног. Когда вы дойдете до 0, начинайте проговаривать положительные утверждения. Когда вы закончите сеанс самовнушения, сосчитайте от 1 до 5 и откройте глаза.

Практика самогипноза с использованием позитивного мышления в течение, по крайней мере, 4х недель поможет вам стать более позитивным!

- Обязательная физическая нагрузка: ходьба, танцы, плавание, тренажерный зал, скандинавская ходьба и тд.





## 2. Соблюдение водного режима:

- Человек в среднем состоит на **70% из воды** определенных параметров, а это значит, что и употреблять нам необходимо достаточное кол-во воды определенных параметров: **чистая, структурированная, слабоминерализованная, отрицательно заряженная, с низким поверхностным натяжением и слабощелочная.**
- Для примера затрону 2 из них - это **заряд воды** и ее **pH-кислотность.**
- **Заряд воды** должен быть **отрицательным**, т.к. заряд околклеточной жидкости тоже отрицательный.  
Только такая вода будет нести энергию, а не забирать ее.  
**Почему это важно?**  
Потому что от количества энергии зависят наши жизненные показатели и способность справляться с болезнями, а лишний вес – это лишь симптом гормонального дисбаланса.
- **pH, или кислотность, воды** тоже очень важна.  
Почти все жидкости в организме, такие как кровь, лимфа и околклеточная жидкость, слабощелочные.  
Т.е. только в такой среде мы чувствуем себя хорошо, т.к. закисление медленно ведет к болезням и смерти.
- **Чтобы сохранить кислотно-щелочной баланс организма, вода, которую мы пьем, должна быть слабощелочная и отрицательно-заряженная**
- **Кол-во воды** тоже играет очень важную роль. В день, каждому человеку, необходимо выпивать **30-40 мл воды на 1 кг веса.** Т.е. если человек весит 60 кг, то ему нужно выпивать 1800-2400 мл воды в день.



### 3. Соблюдение режима питания:

- Когда я говорю о питании, я сразу вспоминаю высказывание **"Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть"**. Многие об этом забыли и питаются тем, что не имеет никакой ценности, кроме калорий.
- Обычно, если мы едим не-правильно, мы переедаем, т.к. организм не получает то, что ему необходимо и требует еще еды. Попробуйте съесть кашу со свежими овощами – много вы не съедите, но останетесь сытыми. Так вот первое правило – сбалансированное питание и ни-какой диеты.
- **Еще один важный момент** – не так много людей едят разнообразную еду, да и в связи с экологией, продукты питания, которые мы употребляем, уже не содержат полезных веществ в нужных нам количествах, поэтому необходимо добавлять различные добавки, чтобы обогатить наш рацион и дать организму все необходимое.
- Это микроэлементы, витамины, аминокислоты, ферменты и полиненасыщенные жирные кислоты.



## 4. Очищение:

- Когда я говорю «очищение», я подразумеваю очищение от **шлаков, токсинов, паразитов и простейших, грибов, бактерий и вирусов.**
- Вот этот набор отравляет наш организм, что приводит к различным недомоганиям и болезням, в том числе и к лишнему весу. От этого просто надо регулярно очищаться – наводить генеральную уборку.
- Существуют программы очищения, натуральные и эффективные, которые я всегда рекомендую.



## 5. Защита организма

- Нашему организму необходима защита от свободных радикалов, которые разрушают клетки и приводят к старению организма. Защитой являются антиоксиданты. Я уверена, что многие о них слышали.
- **Что делают свободные радикалы?**  
По-простому, они забирают электрон у клетки, тем самым разрушая ее, приводя к преждевременному старению и болезням, например таким как рак.
- **Что делают антиоксиданты?**  
Они нейтрализуют свободные радикалы, тем самым сохраняя наши клетки и организм в целом.



| Теперь, когда теоретическая часть закончена и стало понятно, в каком направлении действовать, мы перейдем к практике.



# Советы для легкого и эффективного снижения веса

## Совет № 1 – постановка целей:

Прежде, чем вы начинаете путь к стройной фигуре, да и вообще к изменению себя, остановитесь, возьмите ручку и лист бумаги и ответьте на эти вопросы:

1. Что вы хотите в себе изменить? Конкретный список.
2. Сколько вы хотите изменить? Чёткие цифры.
3. Когда вы собираетесь этим заняться? Конкретные даты.
4. Где вы будете этим заниматься?
5. Зачем вам это надо?
6. С кем вы будете это делать?
7. Как или каким образом вы будете себя изменять?
8. Что вы для этого должны сделать?

- Таким образом, у вас будет четкая цель и план действий, а не размытое желание "похудеть".
- Вы будете четко знать, что вам нужно, зачем и что с этим делать.
- Для вас это станет по-настоящему серьезным делом.



## Совет № 2 - вода:

Обязательно соблюдайте водный режим:

- Выпивайте 30-40 мл качественной воды на 1 кг веса в день. Я советую воду, обогащенную минеральной композицией [корал-майн](#), так как именно Коралловая вода придает воде те качества, о которых мы говорили выше.
- С утра выпивайте 640мл теплой воды на голодный желудок, для запуска нормальной работы кишечника. Если для Вас это много, начните с меньшего количества и постепенно доведите до нужного. Пить надо постепенно в течение 30 – 120 минут.
- Обязательно выпивайте 1 стакан воды за 30 мин до еды и за час до сна
- Исключите воду во время и после еды (хотя бы 1 час после еды). Если есть необходимость пить во время еды, то применяйте кислые напитки (ягодные соки из кислых ягод, зеленый чай...)
- Пейте 1 стакан воды перед и после душа/ванны
- Пейте 1 стакан воды после опорожнения мочевого пузыря
- После 1 чашки кофе или чая обязательно надо выпить 2 чашки воды
- Пейте много воды перед<sub>5</sub> и после занятий спортом



### Совет № 3:

И так, вторым по важности после правильного питьевого режима, идет режим питания. Запомните, а главное, делайте:

- Кушайте каждые 2-3 часа
- Маленькими порциями (используйте [правило 5 ложек](#))
- Не кушайте поздно
- Не кушайте углеводы после обеда
- Если вы ложитесь поздно спать, то в 22:00, но не меньше, чем за час до сна, подкрепитесь. А чем — читайте в следующем совете.

Это даст вам чувство насыщения и не позволит переесть.



## Совет № 4:

Первым делом, когда мы собираемся худеть, мы отказываемся от еды на ночь.

И совершенно зря!

Я не говорю, что вы должны ринуться к холодильнику и съесть все, что там найдете. Но! За час до сна будет совершенно полезно:

- выпить стакан кефира,
- съесть греческий йогурт (без фруктов),
- 150 г вареной грудинки,
- 150 г рыбы,
- Пол-авокадо,
- 100 г чечевицы,
- яичный белок,
- овощной салат, или
- выпить протеиновый коктейль (мой любимый [Дэйли Делишес Бьюти Шэйк](#))!

\* Можно каждый день менять.



## Почему это важно?

**Во-первых**, съев один из перечисленных продуктов вместо сладкого или мучного, вы не позволите инсулину вырабатываться в больших количествах. Он же, в свою очередь, не будет откладывать глюкозу в жир и не вызовет чрезмерный голод с утра.

**Во-вторых**, белок на ночь лишит вас чувства голода и пойдет на строительство мышц.

**В-третьих**, ацидофильные бактерии размножаются ночью и им нужна еда, а это молочные продукты и клетчатка: овощи, [спирулина](#), [люцерна](#).

**В-четвертых**, для выработки гормона серотонина, "гормона счастья", отвечающего, в том числе и за хороший сон, нам необходим триптофан. Он как раз содержится в молочных продуктах, рыбе, курице, бобовых, яйцах. А так как серотонин выделяется в 12 часов ночи, то и подпитку нужно произвести незадолго до этого. При нехватке этого гормона, и для тех, кто часто испытывает стрессы, тревожность или депрессии, очень рекомендую добавить в свой рацион [Гриффонию](#).





## Совет № 5:

При похудении человек теряет не только жир, но и мышцы, которые нам очень нужны. Кроме того, распад мышц может привести к подагре, т.е. повышению мочевой кислоты в крови. Поэтому надо позаботиться о сохранении мышц в целостности и сохранности. Для этого нужны не только физические упражнения, но и правильное питание.

Итак ответ на вопрос: “Что делать, чтобы скинуть вес и сохранить мышцы?” Для этого нам необходим белок. Это, конечно, не секрет, но где его взять, так, чтобы не прибавлять много калорий?

**Существует несколько продуктов:**

1. На 1-ом месте стоит [спирулина](#) - содержит до 68% легкоусвояемого белка
2. Крупа полба (другие названия камут, спелта) - содержит 27-37% белка на 100г, а так же клетчатку и железо
3. Семена Чиа - содержат 23% белка
4. Какао - можно смешать с кокосовым или миндальным молоком
5. Авокадо - содержит весь комплекс аминокислот
6. Брокколи - содержит 3 г полноценного белка на 100 г продукта
7. Протеиновые шейки - со стаканом шейка получаешь полноценный белок (а главное – возиться не надо. Я советую [Дейли Делишес Бьюти Шейк](#))
8. Комплекс аминокислот - великолепно для питания мышц и вообще всех клеток организма.
9. Советую [противити](#) или [биошейп](#)/бодишейп - идеально подходит для женщин
10. В качестве перекуса можно использовать [протеиновые батончики](#). Вкусно, полезно и есть много разных вкусов!



## Совет № 6:

Начиная худеть, многие люди убирают из рациона углеводы. **И это ошибка!**

Нашему организму нужны углеводы, ведь они – источник энергии. Главное – знать, какие углеводы и в какой пропорции употреблять.

Итак, углеводы делятся на простые и сложные.

**Простые углеводы** усваиваются очень быстро и через короткий промежуток времени чувство голода возвращается. Такие углеводы нам тоже нужны, но в маленьких количествах и как перекус, а не основной прием пищи.

**Сложные углеводы** усваиваются медленно и являются главным источником энергии. Они на-долго убирают чувство голода, поэтому подходят для основных приемов пищи. Они помогают очищать кишечник и восстанавливать его работу.

**Доля простых углеводов в рационе должна составлять около 30%, а остальные 70% - сложные углеводы.**

Давайте разберемся, какие продукты являются простыми, а какие сложными углеводами.

### Простые углеводы:

- сахар
- мед
- фрукты (особенно сладкие)/ сухофрукты
- белая мука
- торты, булочки, пироги, белый хлеб

**Все, кроме фруктов, сухофруктов и меда, ограничьте до 1 раза в неделю, как баловство. Сахар можете заменить стивией или мёдом.**



## Сложные углеводы:

- каши
- макароны из твердых сортов пшеницы и из муки грубого помола
- овощи
- хлеб из муки крупного помола
- бобовые
- злаки



**Все углеводы желательно употреблять до 18:00. Так что включайте углеводы в свой рацион, но с умом!**

## Совет № 7:

Не-даром во всех элитных ресторанах сначала подают салат.

Оказывается, тарелка салата заполняет желудок за счет большого количества клетчатки. То, что с овощами мы получаем витамины и минералы, я уже молчу.

Из личного опыта советую обязательно добавлять в салат зеленые листья и капусту.

Именно они играют большую роль в наполнении желудка.

Потом можете прибавить кусочек мяса, рыбы, или каши.



### **Совет № 8:**

Многие женщины, особенно те, которые обожают готовить, любят использовать приправы и соль. Но! Чем больше приправ и соли, тем больше вы съедите!

Поэтому обыкновенную соль вы можете заменить на гималайскую и постепенно уменьшить количество или лимоном, а приправы заменить на зелень: петрушку, укроп, кинзу, мяту, тмин и т.д.



### **Совет № 9:**

Многим известно о пользе листовых салатов, укропа, петрушки и сельдерея. Мало того, что они полезны, они так же помогут вам сбросить лишний вес.

И так, положите в блендер выше перечисленные продукты, добавьте немного воды и перемешайте до однородной массы.

Можете добавить сок лимона, яблоко или банан.

Пейте этот зелёный коктейль 1-2 раза в день и будьте здоровы!





## Совет № 10:

Тыквенное масло обладает огромным количеством полезных свойств, подходит абсолютно каждому, практически, при всех заболеваниях.

К нашей теме оно тоже подходит напрямую, так как полезно при нарушении жирового обмена и снижает холестерин!

Употребляйте 1 столовую ложку тыквенного масла в день, утром натощак.



**ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ УЧЕНЫХ ВЫЯВИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ТЫКВЕННОГО МАСЛА:**

- \* повышает потенцию;
- \* нормализует деятельность предстательной железы и предупреждает развитие аденомы;
- \* регулирует функции репродуктивной системы, нормализует сперматогенез и оварийный цикл;
- \* предотвращает развитие воспалительных процессов гениталий;
- \* повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям;
- \* оказывает противовоспалительные действия;
- \* стимулирует иммунитет организма;
- \* снижает уровень холестерина в крови;
- \* рекомендуется при атеросклерозе и ишемической болезни сердца;
- \* повышает эластичность кровеносных сосудов;
- \* полезно при нарушении жирового обмена;
- \* защищает печень и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта;
- \* предотвращает образование камней в желчном пузыре;
- \* стимулирует фильтрационную и выделительную функцию почек;
- \* обладает противоязвенным и антисептическим действием;
- \* защищает организм от повреждающего действия свободных радикалов и преждевременного старения;
- \* выводит токсические вещества из организма;
- \* оказывает противогрибковое, противопаразитарное и антигельминтное действие;
- \* улучшает состояние кожи;
- \* защищает от солнечных ожогов и ускоряет регенерацию тканей;
- \* способствует восстановлению и ускорению роста волос и ногтей;
- \* помогает избавиться от угрей, себореи и жирной перхоти;
- \* содержит большое количество биологически-активных веществ: каротиноиды, токоферолы ("несущие потомство"-лат.), фосфолипиды, витамины А, Е, F, C, B, B1, B2, флавоноиды, насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные кислоты;
- \* благодаря высокому содержанию витамина А, хорошо себя зарекомендовало в лечении глазных болезней;
- \* тыквенное масло является одним из богатейших источников цинка, необходимого людям от рождения до старости;
- \* в тыквенном масле присутствуют 53 макро- и микроэлементы: железо, магний, цинк, селен и др.

**За целебные свойства тыквенное масло в народе называют «АПТЕКОЙ В МИНИАТЮРЕ»**

По всем вопросам пишите мне или звоните на Whatsapp / Телеграмм: +972 52 8701638  
Ваш тренер по оптимальному питанию и оздоровлению Рита Бекерман

## Совет № 11:

Я полагаю уже многие слышали о кокосовом масле и его прекрасных косметических свойствах, но для стройной фигуры оно тоже играет важную роль.

Входящая в состав кокосового масла олеиновая кислота не только способствует сохранению кожей влаги и восстановлению барьерных функций эпидермиса, но и препятствует накоплению в организме жира и активизирует “сжигание” жировых накоплений, а также это полезное вещество снижает содержание в крови “плохого” холестерина и предотвращает его окисление, тем самым препятствуя развитию атеросклероза.

Так что добавляйте по 1 столовой ложке кокосового масла в день в свою программу похудения и получайте прекрасные результаты.



### "Худей правильно"

#### Кокосовое Масло - полезные свойства

1. Оказывает противовоспалительное, выраженное противогрибковое и бактерицидное действие
2. Способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, препятствует развитию атеросклероза, тромбозов, ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии
3. Благоприятно влияет на функциональное состояние щитовидной железы
4. Снижает риск развития заболеваний органов пищеварительной системы
5. Полезно больным сахарным диабетом II-го типа, препятствует развитию ожирения
6. Препятствует развитию жировой дистрофии печени, мочекаменной и желчекаменной болезней
7. Оказывает седативное и антистрессовое действие
8. Препятствует развитию кариеса и возрастного остеопороза, снижает риск развития дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов
9. Препятствует накоплению в организме жира и активизирует «сжигание» жировых накоплений, а также снижает содержание в крови «плохого» холестерина
10. Способствует сохранению кожей влаги и восстановлению защитных функций эпидермиса, предохраняет кожу от высыхания и шелушения, способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса кожи





### Совет № 12:

Отличный рецепт на завтрак "Фруктовая льняная каша": 1 банан, 1 яблоко, 2 столовые ложки льняных семечек, 50 мл горячей воды, корица/ванилин по вкусу. Все ингредиенты перемалываем в блендере, выкладываем на тарелку и даем настояться 5-10 минут. После можно добавить сухофрукты, ягоды или мед. Что мы получим? Аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, такие как Омега-3, минералы и витамины, такие как Витамин Е и клетчатку.

- Употребляя такой завтрак ежедневно, вы значительно наладите свою пищеварительную систему.

\*Льняные семечки можно добавлять в йогурт, салаты или просто запить стаканом воды.



## Совет № 13:

Всем известно, что существуют продукты, которые можно сочетать друг с другом, и которые нельзя. С помощью этой таблицы вы будете точно знать, кто "друзья", а кто "враги".

|                                 |                                | 1                 | 2            | 3                       | 4       | 5                  | 6                    | 7                      | 8                       | 9                  | 10                         | 11                       | 12                 | 13     | 14                          | 15          | 16   | 17    |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------|-------------------------|---------|--------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|------|-------|
|                                 |                                | Мясо, рыба, птица | Зернобобовые | Сливочное масло, сливки | Сметана | Растительное масло | Сахар, конд. изделия | Хлеб, крупы, картофель | Кислые фрукты, помидоры | Фрукты полу кислые | Сладкие фрукты, сухофрукты | Зеленые овощи и некрахм. | Крахмалистые овощи | Молоко | Творог, кисломолочные пр-ты | Сыр, брынза | Яйца | Орехи |
| + продукты хорошо совместимы    |                                |                   |              |                         |         |                    |                      |                        |                         |                    |                            |                          |                    |        |                             |             |      |       |
| - плохо совместимы              |                                |                   |              |                         |         |                    |                      |                        |                         |                    |                            |                          |                    |        |                             |             |      |       |
| 0 допустимо сочетание продуктов |                                |                   |              |                         |         |                    |                      |                        |                         |                    |                            |                          |                    |        |                             |             |      |       |
| 1                               | Мясо, рыба, птица              |                   | -            | -                       | -       | -                  | -                    | -                      | -                       | -                  | -                          | +                        | 0                  | -      | -                           | -           | -    | -     |
| 2                               | Зернобобовые                   | -                 |              | 0                       | +       | +                  | -                    | 0                      | -                       | -                  | -                          | +                        | +                  | -      | -                           | -           | -    | 0     |
| 3                               | Сливочное масло, сливки        | -                 | 0            |                         | 0       | -                  | -                    | +                      | +                       | 0                  | -                          | +                        | +                  | 0      | -                           | 0           | -    | -     |
| 4                               | Сметана                        | -                 | +            | 0                       |         | 0                  | -                    | +                      | +                       | +                  | 0                          | +                        | +                  | -      | +                           | 0           | 0    | -     |
| 5                               | Растительное масло             | -                 | +            | -                       | 0       |                    | -                    | +                      | +                       | 0                  | 0                          | +                        | +                  | -      | -                           | -           | -    | +     |
| 6                               | Сахар, конд. изделия           | -                 | -            | -                       | -       | -                  |                      | -                      | -                       | -                  | -                          | +                        | -                  | -      | -                           | -           | -    | -     |
| 7                               | Хлеб, крупы, картофель         | -                 | 0            | +                       | +       | +                  | -                    |                        | -                       | -                  | -                          | +                        | +                  | -      | -                           | 0           | -    | 0     |
| 8                               | Кислые фрукты, помидоры        | -                 | -            | +                       | +       | +                  | -                    | -                      |                         | +                  | 0                          | +                        | 0                  | -      | 0                           | +           | -    | +     |
| 9                               | Фрукты полу кислые             | -                 | -            | 0                       | +       | 0                  | -                    | -                      | +                       |                    | +                          | +                        | 0                  | 0      | +                           | 0           | -    | +     |
| 10                              | Сладкие фрукты, сухофрукты     | -                 | -            | -                       | 0       | 0                  | -                    | -                      | 0                       | +                  |                            | +                        | 0                  | 0      | +                           | -           | -    | 0     |
| 11                              | Зеленые овощи и некрахмалистые | +                 | +            | +                       | +       | +                  | +                    | +                      | +                       | +                  | +                          |                          | +                  | -      | +                           | +           | +    | +     |
| 12                              | Крахмалистые овощи             | 0                 | +            | +                       | +       | +                  | -                    | +                      | 0                       | 0                  | 0                          | +                        |                    | 0      | +                           | +           | 0    | +     |
| 13                              | Молоко                         | -                 | -            | 0                       | -       | -                  | -                    | -                      | 0                       | 0                  | -                          | 0                        |                    |        | -                           | -           | -    | -     |
| 14                              | Творог, кисломолочные продукты | -                 | -            | -                       | +       | -                  | -                    | -                      | 0                       | +                  | +                          | +                        | +                  | -      |                             | +           | -    | +     |
| 15                              | Сыр, брынза                    | -                 | -            | 0                       | 0       | -                  | -                    | 0                      | +                       | 0                  | -                          | +                        | +                  | -      | +                           |             | -    | 0     |
| 16                              | Яйца                           | -                 | -            | -                       | 0       | -                  | -                    | -                      | -                       | -                  | -                          | +                        | 0                  | -      | -                           | -           |      | -     |
| 17                              | Орехи                          | -                 | 0            | -                       | -       | +                  | -                    | 0                      | +                       | +                  | 0                          | +                        | +                  | -      | +                           | 0           | -    |       |

Этот стишок поможет вам легко уложить все в голове.

## Стишок для запоминания совместимости продуктов

Мясо кушаем с капустой - это очень, очень вкусно!

Рыбе в кляре скажем «Нет!» — не едим такой обед!

Яйца, сыр и молоко от мяса держим далеко.

После супа хочешь чай? Полчаса ты ожидай!

Груши, яблоки, арбуз - вот хороший перекус!

-просторы интернета с дополнениями

## Совет № 14:

Немного о спорте!

Сейчас очень модно утверждение: "Чтобы похудеть, необходимо усиленно заниматься спортом". Изнурять себя в тренажерных залах и бегать до потери сознания. Я думаю, многим это знакомо. Многие это делают. Но еще большее количество людей просто не могут заставить себя и мучаются угрызениями совести. До определенного времени я тоже относилась к их числу. Пока не поняла очень простой истины: ни одно живое существо, кроме человека, так не делает. Вы видели кошку в забеге на 500 метров или медведя, тягающего гантели? Смешно, правда? В природе этого нет, так почему мы должны мучить себя?

Оказывается, что физические упражнения составляют лишь 30% в процессе снижения и восстановления веса.

Но это совсем не значит, что теперь все время можно сидеть на диване. **Движение нам необходимо для тонуса мышц, кровообращения, дыхания, пищеварения, энергии и хорошего настроения.**

Поэтому **30 минут** в день быстрой ходьбы (с работы или на работу), плавания, танцев или йоги будет вполне достаточно.



## Упражнения для укрепления ягодичной мышцы и бедер



Сейчас приобрела популярность **скандинавская ходьба** с палками, так как она:

- Одновременно тренирует 90% всех мышц тела, обеспечивая равномерную нагрузку на верхнюю и нижнюю группу мышц.
- Сжигает на 46 калорий больше, чем другая спортивная ходьба. Полчаса тренировок избавляют от 300 калорий и на 24 часа обеспечивают активизацию обмена веществ.
- Тонизирует работу сердца, сердечно-сосудистой системы. В среднем пульс «ходока» возрастает на 10-15 ударов.
- Повышает выносливость организма, что необходимо людям с проблемами здоровья и профессиональным спортсменам.
- Возвращает подвижность и полноценную жизнь людям после травм опорно-двигательного аппарата.



## Совет № 15:

Желание похудеть сильно, но желание поесть еще сильнее! Знакомо?

Не все люди, желающие похудеть, начинают действовать. Причина в том, что отказаться от любимой еды очень трудно. Практически невозможно! Как только человек понимает, что его рацион поменяется, что что-то нужно убрать, у него, на подсознательном уровне, начинается паника, и он говорит: «Я не смогу.» А те, кто именно так начинали, довольно быстро закончили.

### В чем же причина?

Наш организм не любит резких перемен. Для него это ужасный стресс, и он пытается вернуть все на место, даже потерянные килограммы.

Поэтому надо действовать умно и осторожно.

### Все делать постепенно!

- Постепенно доходить до необходимого количества воды
- Постепенно уменьшать размер порций
- Постепенно переходить на 5-8 разовое питание
- Постепенно убирать вредные для организма продукты и не держать их дома
- Баловать себя любимой, пусть даже и не полезной, едой раз в неделю в умеренных количествах.
- Постепенно начинать заниматься спортом. Начинайте с 5 минут в день и постепенно доходите до 30 минут.



Вырабатывание привычки к новому режиму займет примерно от 1 месяца до 3-х, но это будет безболезненно для ваших нервов. Вероятность сорваться намного меньше, чем при резком ограничении в пище, а если добавить еще очистку организма и клеточное питание, то результат будет замечательный!

## Совет № 16:

В начале процесса восстановления веса сразу возникает вопрос: "Как же мне питаться?"

Я облегчу вам эту задачу.

Я напишу возможные варианты завтрака, обеда, ужина и перекусов. Вам останется только составить меню на неделю из уже предоставленного списка, а также можете подключать свою фантазию, конечно в рамках сбалансированного питания.

### Помните!

- Количество приемов пищи будет от 5 до 8, в зависимости от того во сколько вы встаете, поэтому время подгоняйте под себя.
- Важно, последний приём пищи должен быть хотя бы за 2 часа до сна, и это должна быть лёгкая пища.
- Важно соблюдать промежуток в 2-3 часа между едой.
- Помните про водный режим!
- Углеводы принимайте до 16:00.
- Ешьте много свежих овощей и зелени!
- Помните, что питание должно быть разнообразным.
- Ограничьте мясо до 1-2 раз в неделю. Сделайте упор на рыбу и морепродукты.
- Помните про маленькие порции.
- Обязательно сделайте себе меню на неделю или на несколько дней.
- Ведите дневник ваших действий, ощущений и веса.
- Делайте себе подарки (не связанные с едой) за правильные действия и положительные результаты.





## 1-й завтрак 7:00

- Овощной салат в сочетании с: яйцом/сыром/коттеджем/творогом/кашей (чередуйте)
- Каша (овсянка, пшёнka, киноа, перловка...) с фруктами
- Творог с фруктами
- Яичные мафины
- Фруктовый салат с льняными семечками или/и с семенами чиа и греческий йогурт
- Протеиновый коктейль [Дейли Делишес Бьюти Шэйк](#) (можно добавить фрукты)
- Зелёный смузи
- Сыр и/или авокадо с салатом
- Хлеб со сливочным маслом, орехами и мёдом



## 1-й перекус 10:00

*(Если завтрак был позже 9 утра, то первый перекус можно пропустить)*

- 1 Фрукта (цитрусовые, яблоко, киви, хурма... **НЕ банан**)
- Орехи (7-10 штук)
- Сухофрукты **БЕЗ** сахара маленькая горстка
- Фруктовый салат **МАЛЕНЬКАЯ** порция
- Йогурт **БЕЗ** сахара
- Фруктовый смузи
- Батончики, не содержащие искусственных красителей, усилителей вкуса, сахара и консервантов:
  - ✓ [Шоко с миндалем](#)
  - ✓ [Супер Блubberри Бар](#)
  - ✓ [Коралл Протеин Бар](#)
  - ✓ [Супер Спирулина Бар с орехом макадамии](#)
  - ✓ [Супер Манго Бар](#)
  - ✓ [Супер Хлорелла Бар](#)
  - ✓ [Супер Черри Бар](#)
  - ✓ [Батончик «Шоко со спирулиной»](#)



## Обед 13:00

- Овощной суп (не на мясе) - можно добавить темный хлеб без дрожжей и сахара
- Борщ - можно добавить темный хлеб без дрожжей и сахара
- Курица (тушёная, варёная, пареная) со свежими овощами
- Рыба (тушёная, вареная, пареная) со свежими овощами
- Морепродукты со свежими овощами
- Тушёные овощи с кусочком темного хлеба без дрожжей и со свежими овощами
- Каша (гречневая, пшеничная, пшенная, полба, киноа, бурый рис) со свежими овощами
- Бобовые (чечевица, горох, фасоль) со свежими овощами



## Полдник 16:00 (**БЕЗ УГЛЕВОДОВ**)

- Овощной салат или нарезанные овощи
- Йогурт (БЕЗ сахара)
- Творог с огурцом или салатом
- Яйцо с овощами
- Сыр и/или авокадо с салатом
- Батончики, не содержащие искусственных красителей, усилителей вкуса, сахара и консервантов:
  - ✓ [Шоко с миндалем](#)
  - ✓ [Супер Блуберри Бар](#)
  - ✓ [Коралл Протеин Бар](#)
  - ✓ [Супер Спирулина Бар с орехом макадамии](#)
  - ✓ [Супер Манго Бар](#)
  - ✓ [Супер Хлорелла Бар](#)
  - ✓ [Супер Черри Бар](#)
  - ✓ [Батончик «Шоко со спирулиной»](#)





## Ужин 19:00

- Овощной салат с: курицей / рыбой / молочные продукты
  - стакан кефира или греческий йогурт с семенами чиа
  - Авокадо с лимоном
  - Чечевица с овощами
  - Морепродукты
- Яйца в любом виде с овощами
  - Протеиновый коктейль [Дейли Делишес Бьюти Шэйк](#)
  - Вкусная клетчатка [Дейли Делишес Хай-Файбер](#) с кефиром / растительным молоком



## Ночной Перекус 22:00 (для тех, кто поздно ложиться спать, но не меньше, чем за 2 часа до сна)

- стакан кефира
- Греческий йогурт (без фруктов)
- 7-10 орешек



**Соблюдая эти советы, вы обязательно добьётесь желаемого результата!**

Для того, чтобы процесс снижения веса проходил быстрее, легче и эффективнее, добавляйте к режиму питания программу очищения и восстановления организма, состоящую из натуральных продуктов.

*Как для обладательниц этой брошюры, у вас есть уникальная возможность записаться ко мне на бесплатную 30-и минутную онлайн консультацию и получить индивидуальную программу очищения и восстановления.*

*Для этого:*

- 1. Заполните анкету здоровья <https://forms.gle/hLrRdwKFwY7VuNUWz>*
- 2. Напишите мне на Whatsapp: <http://bit.ly/2Q79pXT>*



*Я желаю Вам здоровья и долголетия!*

*С наилучшими пожеланиями,*

*Ваш тренер по оптимальному питанию и оздоровлению*

***Рита Бекерман***

*Whatsapp / Телеграмм: +972 52 8701638*

*FB: <https://www.facebook.com/rita.bakerman>*

*Instagram: <https://www.instagram.com/ritabakerman/>*