

Худеешь,  
но вес  
стоит? 🤔

Не упусти  
возможно  
сть  
исправить  
эти  
ошибки и  
увидеть  
реальные  
результат  
ы!  
Проверь  
себя!

Об этом нам говорит наука!



## The Role of Protein Intake and its Timing on Body Composition and Muscle Function in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Janine Wirth,<sup>1,2</sup> Elaine Hillesheim,<sup>1,2</sup> and Lorraine Brennan<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Institute of Food and Health, School of Agriculture and Food Science, University College Dublin, Belfield, Dublin, Ireland; and <sup>2</sup>Conway Institute of Biomolecular and Biomedical Research, University College Dublin, Belfield, Dublin, Ireland

### ABSTRACT

**Background:** Increased protein intake has been suggested to improve gains in muscle mass and strength in adults. Furthermore, the timing of protein intake has been discussed as a margin of opportunity for improved prevention measures.

# Ошибка №1 —

# Недостаток белка

● Ты можешь следить за калориями, но без достаточного белка вес уходит за счет мышц, а не жира.

👉 Убедись, что твой рацион содержит **1,2-2 г** белка на **1 кг** веса тела.



# Ошибка

## №2 —

# СЛИШКОМ мало жиров

1

### Замедленный обмен веществ

Диета без жиров замедляет обмен веществ.

2


### Гормональный дисбаланс

Он22а нарушает гормональный баланс.

3

### Недостаток ВИТАМИНОВ

Жиры — источник витаминов А, D, Е и К, необходимых для здоровья.

 Включай полезные жиры: авокадо, оливковое масло, орехи.



# Ошибка №3 – Стресс и недосыпание

## Кортизол

Стресс повышает уровень кортизола, гормона, который способствует накоплению жира.

## Мелатонин

Недостаток сна нарушает выработку мелатонина, гормона, регулирующего аппетит и обмен веществ.

# Ошибка №4 — Неправильное питание

Питание — основа похудения. Часто мы думаем, что едим правильно, но допускаем ошибки, которые мешают достижению наших целей. Важно не только сколько мы едим, но и что, когда и как.

## Фаст-фуд

Избегай фаст-фуда, богатого насыщенными жирами и сахаром. Даже одна порция в неделю может затормозить процесс похудения и вызвать воспаление в организме. Замени на домашнюю еду из свежих продуктов.

1

## Сахарные напитки

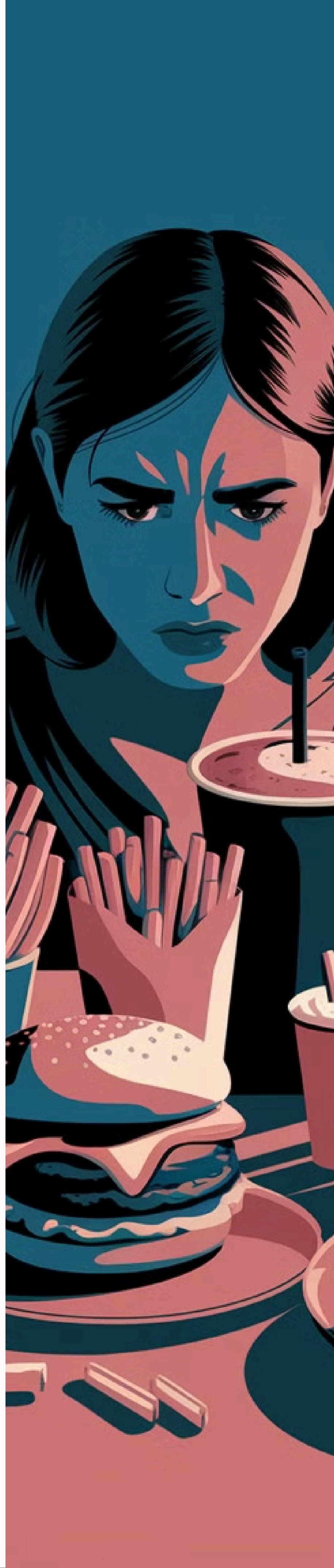
Откажись от сладких напитков, которые добавляют пустые калории. Один стакан сладкой газировки содержит до 8-10 чайных ложек сахара. Замени на воду, зеленый чай или свежевыжатые соки без сахара.

2

## Перекусы

Сделай правильные перекусы — фрукты, орехи, йогурт. Планируй перекусы заранее, чтобы не поддаваться искушению съесть что-то вредное. Порции должны быть небольшими, но питательными.

3



# Ошибка №4 — Неправильное питание (продолжение)

## 4

### Этикетки

Внимательно читай состав продуктов — скрытые сахара и добавки могут замедлять потерю веса.

Производители часто маскируют сахар под разными названиями.

Выбирай продукты с простым, понятным составом. Если не умеешь правильно читать этикетки, следи за моими публикациями, я об этом рассказываю.

## 5

### Размер порций

Контролируй размер порций даже при употреблении здоровой пищи. Используй маленькие тарелки и измеряй порции, чтобы не переесть. Ешь медленно, прислушиваясь к чувству насыщения.

## 6

### Режим питания

Соблюдай регулярный режим приема пищи. Питайся каждые 3-4 часа, не пропускай завтрак и не передай вечером. Это поможет стабилизировать уровень сахара в крови и контролировать аппетит.



# Ошибка №5 – Отсутстви е физическо й активности и

1

Физическая активность ускоряет обмен веществ.

2

Она помогает сжигать калории и наращивать мышцы.

3

Даже 30 минут в день — это уже шаг к успеху.

## Заключение: Соблюдай баланс и будь терпелив

Путь к стройности — это не  
одномоментный процесс.  
Но, исключив эти ошибки,  
ты обязательно  
достигнешь своей цели!

