

# «ЯСУПЕРМАШИНА»

Программа, которая сделает ваше тело совершенным

часть 2. Питание.  
6 элементов. Инструкции

# Общая инструкция по белкам

Белок должен быть в приоритете, так как почти все тело из белка и состоит (особенно мышцы, которые вы качаете и пытаетесь нарастить...и иммунитет, кстати, тоже: будете качаться без белка, не только мышцы сожжете, но и болеть постоянно будете). Поэтому в течение дня белок будет присутствовать во всех приемах пищи (ну, или почти во всех).

Белки делятся на животные (рыба, птица, мясо, яйца, сыр, творог, молоко) и растительные (соя, орехи, лен, бобовые, крупы и др.). В животных есть все, что нужно телу (и они усваиваются хорошо), в растительных всегда чего-нибудь не хватает (да и усвояемость низкая). В общем, мощное тело из животного растет, а из растений - сам станешь растением. Поэтому, в основном, в течение дня старайтесь есть животные белки (как минимум, 80% съеденного белка, стоит получать из животных), растительных добавляйте по - желанию, немного, 20% хватит.

Единственное, что не стоит забывать, при потреблении животных белков – в них есть животные жиры! Они полезные, есть можно, но следите за их количеством и старайтесь норму не превышать (а то начнете 18%-ной жирности творог килограммами есть и жиры, входящие в состав творога, превратятся в «творог» на вашем животе и ляжках).

Также белки делятся на быстрые (быстро усваиваются), медленные (медленно усваиваются) и длительные (длительное время питают тело). При силовых тренировках (да и вообще) в течение дня стоит отдавать приоритет быстрым белкам, чтобы успевали перерабатываться и не вызывали чувства тяжести от каждого приема пищи. **Из быстрых:** рыба и морепродукты, далее птица, далее органы, далее растительные (рыба или птица в течение дня - лучше всего). **Медленные**, это те, что в желудке очень долго и тяжело перерабатываются: тяжелые виды мяса (баранина, телятина, свинина), орехи и твердые сыры (их, уже если хочется, лучше в дни без силовых есть и не часто...и не много!). **Длительные** белки, это белки, которые в течение длительного периода времени насыщают тело: творог, сыр, молоко, яичный белок. Вот такие, длительные, надо есть на ночь, чтобы мышцы кормить во время сна (а сон, это время, когда мышцы то как раз и растут).

# Откуда брать белки?



## Плюсы:

- Все 8 незаменимых аминокислот
- Полноценное их усвоение

## Минусы:

- Содержат животные жиры (нужен контроль!)

## Основные источники белка для тела (животные):

- Молочные (оптимальный баланс аминокислот для всего тела): молоко, сыр, творог, сметана, кефир.
- Зародышевые (оптимальный баланс аминокислот для всего тела): икра, яйца
- Животные мышцы (лучший баланс аминокислот для поддержания мышц): птицы и животные (грудка, шейка, бедро и д.р.), рыба и морепродукты.
- Животные органы (лучший баланс аминокислот для поддержания органов): печень, почки, желудочки, мозги.

# Откуда брать белки?



## Плюсы:

- Не содержат животных жиров
- Содержат растительные жиры (но тоже нужен контроль!)

## Минусы:

- Не все аминокислоты + не полное их усвоение
- Соя: ухудшает работу щитовидной железы; ускоряет старение клеток мозга; формирует женскую фигуру у мужчин

## Неосновные источники белка для тела (растительные):

- Рекордсмены: (наибольшее количество белка + медленные углеводы): соя, льняная каша
- Орехи и семена (хорошее кол-во белка + растительные жиры): грецкий, кешью, семена подсолнечника, кунжут и др.
- Бобовые (незначительное количество белка + медленные углеводы): фасоль, горох, чечевица
- Крупы (незначительное количество белка + медленные углеводы): гречка, овес, пшеничка, рис и др.

# Откуда брать белки?



Типы источников белка (быстрые, медленные, длительные):

- Быстрые: рыба и морепродукты, мясо птиц (курица, индейка, цесарка), мясо органов (печень, желудочки), все растительные (кроме сои, орехов)
- Медленные: тяжелые виды мяса (баранина, телятина, свинина), орехи.
- Длительные: молочный (творог, сыр, молоко), яичный (куриные, гусиные и т.д.), казеин (протеин), соя и соевый протеин

# О недостатке белка



**ERROR!**

Внешние признаки нехватки белков в организме:

- Сухость и ломкость кожи
- Слишком быстрое снижение лишнего веса

# Общая инструкция по углеводам

Углеводы, они же угле, энергия, топливо, бензин. Мышцы, мозг и все органы на них работают. Углеводы запасаются в мышцах (для тренировок), в печени (из печени углеводы постоянно летят в кровь, чтобы вся система органов функционировала нормально), ну и поступающие из еды в кровь углеводы тело тоже может подсасывать и расходовать на текущие задачи (чтобы печень не напрягать, а вот когда еда закончится...печень – работать!). Короче, будет мало углеводов, будут слабые мышцы и мозги будут туго соображать (а если совсем мало углеводов будет, сначала тело начнет топить жир и вы будете радоваться от того, что прослойки уходят...а потом бац, и ваш организм включит обратный процесс и начнет полнеть, запасая жировую энергию, так как углеводной не хватает...так что угле не режем, просто норму блюдем).

Также, помимо энергии, такой углевод, как клетчатка (в коже овощей и фруктов, а также во всех злаковых/зерновых имеется) находясь в желудке и кишечнике, вбирает в себя всю «бляку», которая образуется в процессе обмена веществ и выводит все наружу в унитаз (хотите занять дворника внутри себя, клетчатка Вам в помощь).

Углеводы делятся на медленные, быстрые и клетчатку. **Медленные** – съел их и они потихоньку всасываются в кровь (часа 3-4), равномерно обеспечивая тело энергией (и мышцы с печенью потихоньку запасаются углеями, и все тело отлично работает). Вот в течение дня надо есть только такие! Из медленных: различные каши, хлеб и макароны (грубого помола), фрукты, овощи и др. (каша – самый крутой вариант...там углеей в составе оптимальное количество, не приходится слишком много есть...а вот фрукты и овощи имеют маловато углеей и их либо есть целую тонну, либо без достаточного количества углеей сидеть, но так далеко не уедешь....короче, фрукты и овощи больше как дополнения в еде идут, упор на них не стоит делать). **Быстрые** – съел их и они, буквально через 20-30 минут разом все всасываются в кровь и дают мощный (разовый) приток энергии. И тут, либо идти и пахать на тренировке, чтобы их израсходовать мышцами, либо тело их утрамбует в мышцы, печень и, скорее всего, в жир (если их будет слишком много, а их 100% будет много). Но это еще не все...спустя час, когда вся энергия распределится, вы станете вялыми и захотите снова есть и снова потянетесь к быстрым углеводам...и так целый день...и таким образом, вы начнете завышать норму, а еще поджелудочная начнет ломаться, клетки будут плохо угле воспринимать....короче, начнете жиреть и диабет, рано или поздно, словите. Поэтому, просто так в течение дня быстрые угле есть – зло! А вот съесть после силовой тренировки (когда мышцы требуют быстро заполнить растраченные

на занятии ресурсы) самое оно (а если еще и быстрых белков добавить, то вообще круто будет)! Быстрые: кондитерская хрень, всё сделанное из муки высшего сорта, некоторые фрукты и так далее (список будет далее). Ну и **клетчатка**...по поводу нее сильно заморачиваться не стоит, так как если будете регулярно есть медленные углеводы (каши, фрукты и овощи), клетчатки Вам будет хватать (главное, кожуру с овощей и фруктов не сдирайте...ну и, если их будет мало, овощи и фрукты просто иногда добавляйте в пищу).



# Откуда брать углеводы?



## Важно знать:

- Дают энергию постепенно и длительное время
- Не вызывают резких (опасных) скачков сахара в крови
- Дополнительно содержат полезные ВМ + растительные белки
- Содержат клетчатку, которая нормализует стул
- С них не полнеют (исключения – при очень завышенных нормах)
- Ориентир по ГИ (ГИ < 50)

## Основные источники углеводов для тела (медленные, часть 1):

## Серые крупы: перловка, овес, пшеничка

## Желтая крупа: пшено

## Темные крупы: греча, ячмень, просо, бурый рис

Фрукты/Сухофрукты: все, кроме банана, фиников, арбуза, дыни, ананаса, изюма, папайи, тыквы

# Откуда брать углеводы?



## Важно знать:

- Позволяют человеку быть энергичным и спокойным в течение дня
- При достатке в рационе, убирают тягу к простым углеводам

## Основные источники углеводов для тела (медленные, часть 2):

**Хлеб (грубый помол):** ржаной, гречишный, зерновой, бородинский, дарницкий, из муки грубого помола, хлебцы (без сахара, риса, кукурузы)

**Овощи:** все, кроме моркови (каротелька), вареной моркови и свеклы вареном/тушеном виде, брюквы, кабачковой икры, жареных кабачков, кукурузы, пастернака.

**Бобовые:** фасоль, чечевица, нут.

**Макароны:** из твердых сортов пшеницы, цельнозерновые (примеры макарон смотрите [тут](#))

# Откуда брать углеводы не надо или брать после тренировки?



## Важно знать:

- Дают энергию мгновенно и сразу много
- Вызывают резкий скачок сахара в крови
- Повышают тягу к простым углеводам (чрезмерное количество углеводов)
- Снижают чувствительность клеток к инсулину
- Также вызывают инсулиновые отеки (выведение калия)
- Итог: ускоренный набор лишнего веса

Запрещенные источники углеводов для тела в течение дня, но после силовой – можно (быстрые, часть 1):

Сахар и сахаросодержащие продукты: шоколад, варенье с сахаром, соки/газировки с сахаром, молоко с сахаром и все, что содержит в составе слово САХАР (**обязательно см. состав продукта!**)

Картофельный крахмал: картошка, все продукты, куда кладут крахмал (дешевые белые сосиски, дешевая колбаса и прочее)

2 белые крупы: манная, белый рис (шлиф.)

Некоторые фрукты/Сухофрукты: банан, финики, арбуз, дыня, ананас, изюм, папайя, тыква.

# Откуда брать углеводы не надо или брать после тренировки?



## Важно знать:

- Могут быть причиной: диабета, сосудиков на коже, увеличенной селезенки
- Вызывают временную неусидчивость, а затем – вялое/слабое состояние и голод
- Хорошо (и нужно) употреблять после силовых/скоростных тренировок

Запрещенные источники углеводов для тела в течение дня, но после силовой – можно (быстрые, часть 2):

Продукты из муки высшего, 1-го и 2-го сортов: хлеб, макароны, булки и др.

Некоторые овощи: морковь (каротелька), вареная морковь и свекла, брюква, кабачковая икра, кабачки жареные, кукуруза, пастернак

Мед: просто мед :)

# Откуда брать углеводы не надо!



## Важно знать:

- Синтетические и стевия (0 ккал) вызывают повышенную тягу к быстрым углеводам и лишней еде
- От синтетических множество отравлений и неизвестно полное влияние на организм
- Натуральные: фруктоза – усиливает набор лишнего жира, сорбит – вызывает отравления
- У всех натуральных: желчегонный и послабляющий эффект

Категорически - запрещенные источники углеводов для тела (все сахарозаменители):

Синтетические: сахарин, аспартам, цикламат, сукралоза и др. (E951, E952, E954, E955)

Натуральные: фруктоза, сорбит, ксилит, стевия и др. (E420, E967)

# О недостатке углеводов



**ERROR!**

Внешние признаки нехватки углеводов в организме:

- Низкий уровень физической энергии (слабость, вялость)
- Медленная мозговая активность (заторможенность мыслей, плохая сообразительность)
- Запоры (недостаток клетчатки + воды)

# Общая инструкция по жирам

Жиры. Все их боятся, а зря! Прекрасный строительный материал, из которого строятся оболочки клеток и нервных каналов, улучшается поставка кислорода в кровь, образуются половые гормоны, сохраняется тепло тела и др. И вот вы такие, решили похудеть и срезали все жиры. Ну и что дальше? Кислород поступает плохо, мозги тухнут из-за недостатка O<sub>2</sub>, мышцы работают слабо, так как сигнал по нервным каналам поступает в мышцу плохо (пытаетесь подниматься гантели и не поднимается). О, а вы наверное еще и сжечь лишний жир у себя на животе и бедрах хотите? А вы в курсе, что для его сжигания кислород нужен, которому вы активно пути поставки перекрываете, снижая жиры в рационе?

В общем, обезжиренные диеты в топку. Жиры – архиважный элемент. Просто, как и везде, нужно употреблять норму и стараться сильно не завышать (чуть-чуть зависить можно, не страшно, от них особо не полнеешь, а вот от лишних быстрых углеводов...).

Жиры делятся на три типа: животные (насыщенные), растительные (моно и поли-ненасыщенные), рыбы (полиненасыщенные, особенные, так сказать). Здесь все предельно просто: посчитали норму жиров на день и из них 20-30% должны приходиться на животные жиры (сливочное масло, сало, творог, мясной жир и др.) и остальные 70-80% приходиться в основном на растительные (растительные масла, орехи) и немного на рыбу (лосось, форель, семга и любые другие жирные). По рыбе важный момент: каждый день ее не поешь (да и ни к чему, хотя и можно), но для нее стоит запомнить правило...минимум 2-3 раза в неделю жирную рыбку надо поесть, так как в ней очень важные жиры, которых требуется не много, но они нужны (будете работать, как супермен)! Так что в основном, вы будете животину и масла есть...рыбка – периодически, как вкусный деликатес (перебирать с ней тоже не надо...ну или не всегда жирную просто есть). Ну и еще, на ночь жиры стоит убирать и животные стараться съесть до обеда.

Последнее о жирах. Есть так называемые промышленные транс жиры – зло вселенского масштаба! С их помощью, производители продлевают сохранность своих злопродуктов (мороженое, маргарин, полуфабрикаты, кондитерские изделия), но знайте: когда ваше тело получает такой ресурс и начинает строить из него само себя...это как бракованный кирпич, который нарушает работу системы и делает ее менее эффективной (ученые даже подозревают, что клетки, построенные из транс жиров, превращаются в раковые, так как тело их перестает распознавать...но это уже другая песня). В общем, ешьте нормальную еду и становитесь крутыми!

# Откуда брать жиры?



## Важно знать:

- Ненасыщенные жиры в составе тоже имеются
- В древних традициях люди отдавали предпочтение потреблению животных жиров

## Основные источники жиров для тела (животные жиры):

- Сливочное масло (от 82.5% жирности и не более 3 месяцев срок годности)
- Сало
- Желтки яиц
- Творог, сыр
- Мясной жир (свинина, баранина, говядина и др.)
- Китовый жир
- Кокосовое масло



# Откуда брать жиры?



## Важно знать:

- Храните любое масло в темном месте (окисление)
- Храните масло закрытым!
- Если горчит – выбрасывайте!
- Омега-3 из растений – мало полезен и почти не усваивается.
- Омега-6 снижает активность омега-3 при сильном перевесе (при совместном приеме)

## Основные источники жиров для тела (растительные жиры):

- Нерафинированные растительные масла (в них доп. примеси: витамины, минералы): оливковое, растительное, виноградных косточек, льняное, кедровое и др. **На нем нельзя жарить!**
- Рафинированные растительные масла: оливковое, растительное, виноградных косточек, льняное, кедровое и др. **Можно жарить 1 раз! (на льняном – нельзя вообще)**
- Орехи: миндаль, кешью, кедровые и др.

# Откуда брать жиры?



## Важно знать:

- Чем холоднее море, тем жирнее и полезнее рыба
- В нашей стране у людей наблюдается недостаток омега-3

## Основные источники жиров для тела (рыбы и морепродукты):

- Морская рыба: тунец, скумбрия, сельдь, лососевые, форель, палтус и др.
- Морепродукты: крабы, устрицы, креветки, гребешки и др.
- Омега-3: в аптечных капсулах

# Откуда не надо брать жиры!



## Маскируются под:

- Маргарин;
- Растительный жир;
- Кулинарный жир;
- Комбинированный жир;
- Гидрогенизированный жир;
- Гидрогенизированное масло;
- Гидрогенизированный жир;
- Фритюрный жир

## Важно знать:

- Строясь из промышленных транс – жиров, тело обретает бракованную конструкцию
- Теоретически, это одна из причин развития опухолей

## Запрещенные источники жиров для тела (промышленные транс - жиры):

- Маргарин и спред
- Мясные и рыбные полуфабрикаты, замороженные обеды
- Мороженое
- Кондитерские изделия: печенье, пончики, вафли, пирожные, торты, шоколадные батончики и т.д.
- Сдобная выпечка

# О недостатке жиров



**ERROR!**

Внешние признаки нехватки жиров в организме:

- Сухость кожи
- Повышенная тяга к углеводам
- Вам холодно, когда всем тепло (физически!)
- Нарушение менструаций (у женщин)

# Общая инструкция по витаминам и минералам

По витаминам и минералам много слов не будет, так как все равно ничего не запомните и не надо этого делать. Скажу одно: нет ни одного процесса в организме, в котором витамины и минералы не принимали бы участия. Они везде помощники и большие активисты. И если вы хотите, чтобы ваша машина работала, как часы, витамины и минералы должны быть в достатке!

Прямо ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБЯЗАТЕЛЬНО! Соблюдать их норму все равно, что нажать на кнопку, запускающую ракету. Тело начинает ускоряться и работать в полную мощь: быстрее сжигать жир, наращивать мышцы, дышать, думать, преодолевать физические нагрузки и так далее. Короче, MUST HAVE!

По употреблению витаминов и минералов дела обстоят просто:

А) Ешьте нормальную еду (о которой говорилось выше и далее будет показано в примерах)

Б) Можно добавить прием аптечных витаминно-минеральных комплексов (Витрум или Алфавит какой-нибудь). Этого будет достаточно (спортивные витамины я перестал пить, многовато их).

Это всё. :)

# Откуда брать витамины и минералы



## Важно знать:

- Содержание ВМ в современных овощах/фруктах снизилось на 80%
- За последние 100 лет, почва истощилась по запасам минералов на 20%
- При соприкосновении с металлом, продукты теряют до 50% ВМ состава

## Основные источники ВМ:

Вся здоровая еда: из нашего списка.

ВМ добавка стандарта GMP для женщин / для мужчин N-го возраста (не спорт!): сетевые компании (Amway, Vision, Коралловый клуб), Аптечные (**требуется консультация врача**)

# О недостатке витаминов и минералов



**ERROR!**

Внешние признаки нехватки ВМ в организме:

- Ломкость волос, ногтей
- Слабость в костях
- Общее недомогание
- И множество других

# Общая инструкция по воде

Вода, вот это вообще самый важный элемент! Вот прямо всегда говорю «Уася, если с едой заморачиваться не хочешь и так ничего и не понял, норму воды начинай выпивать 100%!!!!». Люди, вы на 70-80% состоите из воды, этим все сказано! Вы только представьте, если каждый день в вашем автомобиле 70-80% деталей будут постоянно обновляться и поддерживаться в норме...да он идеальным будет! И у Вас сейчас есть возможность сделать это со своим телом, всего лишь начав пить воду – самый дешевый элемент питания!

Клетки – состоят из воды, подвижность суставов – вода, амортизация межпозвоночных дисков – внутри ее сохраняет вода, усвоение пищи – много надо воды, мышцы – состоят из воды, текучесть крови (влияет на рост мышц и сжигание жира) – та же, окрашенная вода.

А вот когда пьешь мало воды, знаете что происходит? Вы начинаете отекать – тело воду запасать начинает, потому что хозяин дурак (ну или не научили). Второй подбородок, отекающие ноги и руки, лишний вес...вы становитесь такой мягонькой подушкой, которую приятно трогать, но на которую не очень приятно смотреть.

Короче, норму воды соблюдать – святое! Источник воды – только вода! Чаи, кофе и алкоголь воду выгоняют и делают тело еще менее эффективным (убираем сие мракобесие из рациона), в молоке, компотах и супах вода есть, но ее там немного (такая категория продуктов относится больше к еде). В общем, будет вам сказано выпить 2.5 литра, выпейте их в виде обычной воды (фильтрованной или из бутылок, купленных в магазине) и будет вам счастье.

Что касается правил: обязательно воду надо попить сразу после сна, за 20-30 минут до еды, за 20-30 минут до тренировки и во время силовой тренировки! Во время еды и в течение 1 часа после еды, воду не пить (молоко, соки, компоты – можно). Ну и просто в течение дня, когда хочется (и не хочется!) пить – пейте.



# Откуда брать воду?



## Важно знать:

- Газы повышают риск появления злокачественных опухолей слизистой пищевода
- Ледяные жидкости нарушают пищеварение (при одновременном употреблении)

## Основные источники воды для тела (питьевая вода):

- Бутилированная вода
- Фильтрованная вода
- Минеральная (без газов)
- Артезианская вода
- Талая вода (для фанатов)

# Откуда брать воду?



## Важно знать:

- Газы повышают риск появления злокачественных опухолей слизистой пищевода
- Ледяные жидкости нарушают пищеварение (при одновременном употреблении)

## Альтернативные жидкости:

- Молоко: еда + маленькое количество воды
- Компот: еда + среднее количество воды
- Сок: еда + среднее количество воды
- Бульон супа: еда + среднее количество воды
- Чай: вода (но может выгонять свою воду)

# Откуда воду не надо брать!



## Важно знать:

- Газы повышают риск появления злокачественных опухолей слизистой пищевода
- Ледяные жидкости нарушают пищеварение (при одновременном употреблении)

## Запрещенные жидкости:

- Алкоголь: сильно высушивает тело + негативное общее воздействие
- Кофе: выгоняет воду + изнашивает ЦНС
- Чай с содержанием кофеина: выгоняет воду
- Газированные напитки: выгоняют воду + содержат простые углеводы

# О недостатке воды



**ERROR!**

Внешние признаки нехватки воды в организме:

- Насыщенный цвет мочи (желтый/оранжевый)
- Сухость кожи
- Запоры

# Общая инструкция по кислороду

Воу воу, полегче, парень! Вы думали, я рассказал про все элементы питания? Нет. Есть еще один элемент, которому вообще мало кто уделяет внимание (я и сам ему мало времени уделял раньше), но который является самым важным. Это КИСЛОРОД! Пусть тело и состоит из воды на 70-80% и из остальных элементов питания, но именно благодаря наличию достаточного количества кислорода, в теле все живет и работает максимально шустро (жир, когда сжигается в мышцах, соединяется сначала с кислородом...секите фишку).

Недостаток кислорода всегда отражается на работе мозга и мышц: думаешь медленнее (или, вообще не хочется думать), тормозишь и двигаться не хочется (ибо, эти 2 товарища (мозг и мышцы) – 2 главных потребителя кислорода и без него они гаснут). Элементарно, когда сидите дома или на работе и голова начинает болеть или плохо соображать, попробуйте открыть форточку.

С кислородом дела обстоят следующим образом. Есть 2 задачи, которые стоит выполнять в течение жизни:

- А) Обеспечивать поступление нормы кислорода
- Б) Желательно, чтобы кислород поступал чистый (без всяких примесей)

Сначала по первой задаче. Важно знать, что концентрация кислорода в окружающей среде меняется, в зависимости от местоположения (на море, в лесу и лесопарках концентрация кислорода высокая и человек всегда чувствует себя хорошо, а вот в мегаполисе концентрация ниже и чаще всего жители таких городов, как Москва или Питер находятся в состоянии недостатка кислорода....в помещении или метро, все еще хуже...народу много, места мало, кислорода не хватает и все как сонные мухи, зевают, тупят и тормозят). Здесь рекомендации какие: проветривать дом/офис как минимум 3 раза в день, открывая окно (утром (после сна), днем (перед тренировкой) и вечером (перед сном)). Жителям мегаполиса почаще гулять и проводить тренировки в лесопарках.

Что касается по второй задаче. Можно купить себе респиратор и ходить с ним (особенно тем, кто в мегаполисе живет...или вообще бегают/ездит на велосипеде по улицам), либо подождать, когда я заставлю весь мир перейти на электромобили, а все станции и заводы перестать выбрасывать в окружающий мир всякие загрязнители (а то так и будем от рака помирать и мышцы будут плохо работать...и мозги тоже). Вот такие пироги.

# Откуда брать кислород?



## Важно знать:

- Недостаток кислорода в 0.2~1.5% вызывает головную боль, сонливость, повышенную утомляемость и другие нарушения активности головного мозга. Неудивительно, что эти недуги преследуют нас на работе, в автомобиле и даже дома.

## Основные источники кислорода:

Воздух моря/океана (21,9% кислорода и ниже/идеал)

Загородный лес (21,9 % кислорода и ниже/идеал)

Городской парк (20,8% кислорода и ниже/норма)

Мегаполис (20,5% кислорода и ниже/недостаток)

Помещение (20,3% и ниже/недостаток)

Сауна, подвалы (18% и ниже/опасно для жизни)

# О нехватке кислорода



**ERROR!**

## Внешние признаки нехватки кислорода в организме (гипоксия):

- Снижение физической активности
- Одышка/Затрудненное дыхание при повышенной физической активности
- Снижение умственной активности (рассеянность, невнимательность, скорость реакций)
- Повышенная тяга к углеводам (образование энергии анаэробным способом)
- Головокружения, головная боль, упадок сил, снижение настроения, вялость, легкая тошнота
- Ускоренное сердцебиение



# Ускоритель для программы!

Очень рекомендую на первое время иметь перед глазами списки источников белка, жиров, углеводов, а также списки запрещенных продуктов и ходить с ними по магазинам (либо составлять по ним отдельный список покупок на день). Прежде чем что-либо купить, всегда сверяйтесь.

Можно такие списки напечатать и повесить на холодильник, а можно сохранить в мобильный телефон/планшет и носить с собой. Вариантов – масса. Так как вы пока плохо разбираетесь в еде, данный совет вам сильно облегчит жизнь. А то не дай бог не того купите и придется выбрасывать или отдавать соседям (пусть они толстеют). :)

P.S. Или запишитесь в супер-клуб (успейте, возможность – временная и может скоро закрыться). Я там рассказываю, как легко ориентироваться в продуктах и покупать то, что нужно. Записывайтесь здесь -> [записаться](#).

