



ЗНАКОМЬТЕСЬ САХАР!

**Автор и ведущая:
Д-р (Ph.D.), Натуропат Юлия Резникова**

ЧТО БУДЕТ НА МАРАФОНЕ

> ВМЕСТО ХЛЕБА:

+ Гречневый хлеб

+ Безглютеновые булочки

+ Миндальный хлеб

> ПЕРЕКУСЫ:

Паштет из кешью с кольраби, морковью и огурцами

1 стакан ягод (можно мороженые)

1 стакан кокосового йогурта

Кольраби с лимоном и солью

> БЛЮДА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ЗАВТРАКА:

+ Запеканка с брокколи и луком пореем

+ Мини фриттаты

+ Паштет из пророщенных бобов с вариантом «вместо хлеба»

+ Каша кокко

+ Омлет со шпинатом + салат овощной

> БЛЮДА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ОБЕДОВ/УЖИНОВ:

+ Котлеты из красной рыбы + тушеные брокколи и капуста кале (рецепт ниже)

+ Тушеные брокколи и капуста кале

+ Овощи с красной пастой карри

+ Чечевичный суп с гречневым хлебом

+ Пшено с овощами

+ Суп с тыквой, грибами и каштанами

+ Котлеты из киноа с овощами

+ Кексы из миндальной муки с овощами (салат или запеченные овощи)

+ Салат из киноа с бататом, орехами и сушеной клюквой

+ Салат из белой фасоли с отварной гречкой

+ Ризотто из спелты с грибами

+ Перцы фаршированные киноа и грибами

+ Рыбное филе запеченное или на пару с овощами (любая рыба, овощи некрахмалистые)

ЧТО ЕЩЕ БУДЕТ НА МАРАФОНЕ?

- ✓ Задания
- ✓ Лайфхаки
- ✓ Ежедневный пост в закрытой группе с фотографиями блюд на день
- ✓ 10 сентября – вебинар о психологических аспектах сахарной зависимости
- ✓ 14 сентября – вебинар на котором мы подведем итоги, сделаем выводы и наметим программу на будущее

КАРТА СЕГОДНЯШНЕЙ ВСТРЕЧИ

ЗНАКОМЬТЕСЬ, САХАР!

Причины сахарной зависимости

Физиология

Патология

Психология

Механизмы развития

Диабета

Метаболического синдрома

Инсулинорезистентности

Гликирования

Как видит сладкий вкус
макробиотика

Правила питания для баланса
уровня сахара в крови

ЧТО ДАСТ ВАМ ОТКАЗ ОТ СЛАДКОГО?

- ✓ Больше энергии
- ✓ Уравновешенное эмоциональное состояние
- ✓ Сосредоточенность и эффективное мышление
- ✓ Профилактика многих болезней
- ✓ Упругая и чистая кожа

ЭТО НАДО УЧЕСТЬ !

- 1. САХАР** это не только конфеты, но и кетчуп, чипсы, хлопья, фитнес-батончики и даже наполненные витаминами фрукты.
- 2. САХАР** = углевод. А они бывают простые и сложные.

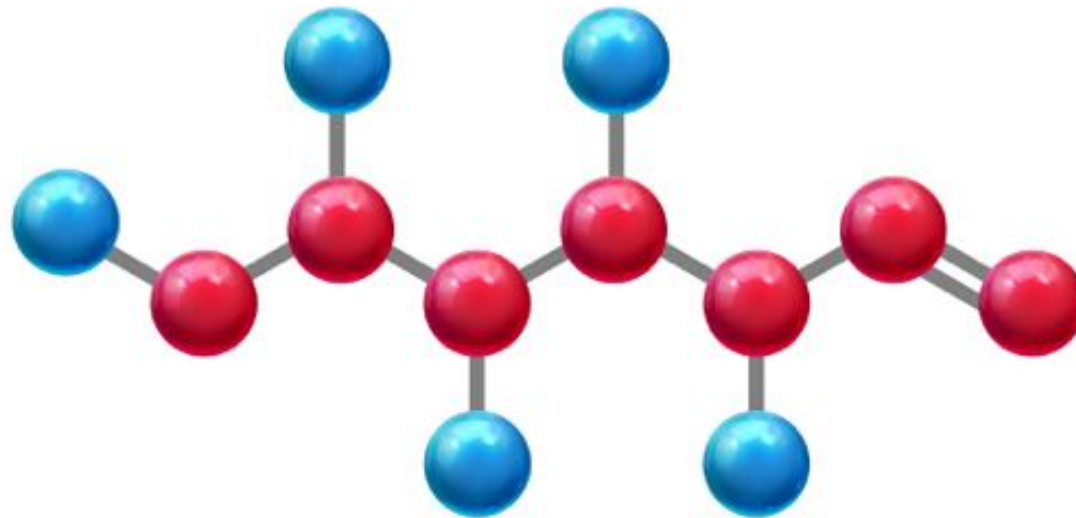
ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Быстрые или простые углеводы

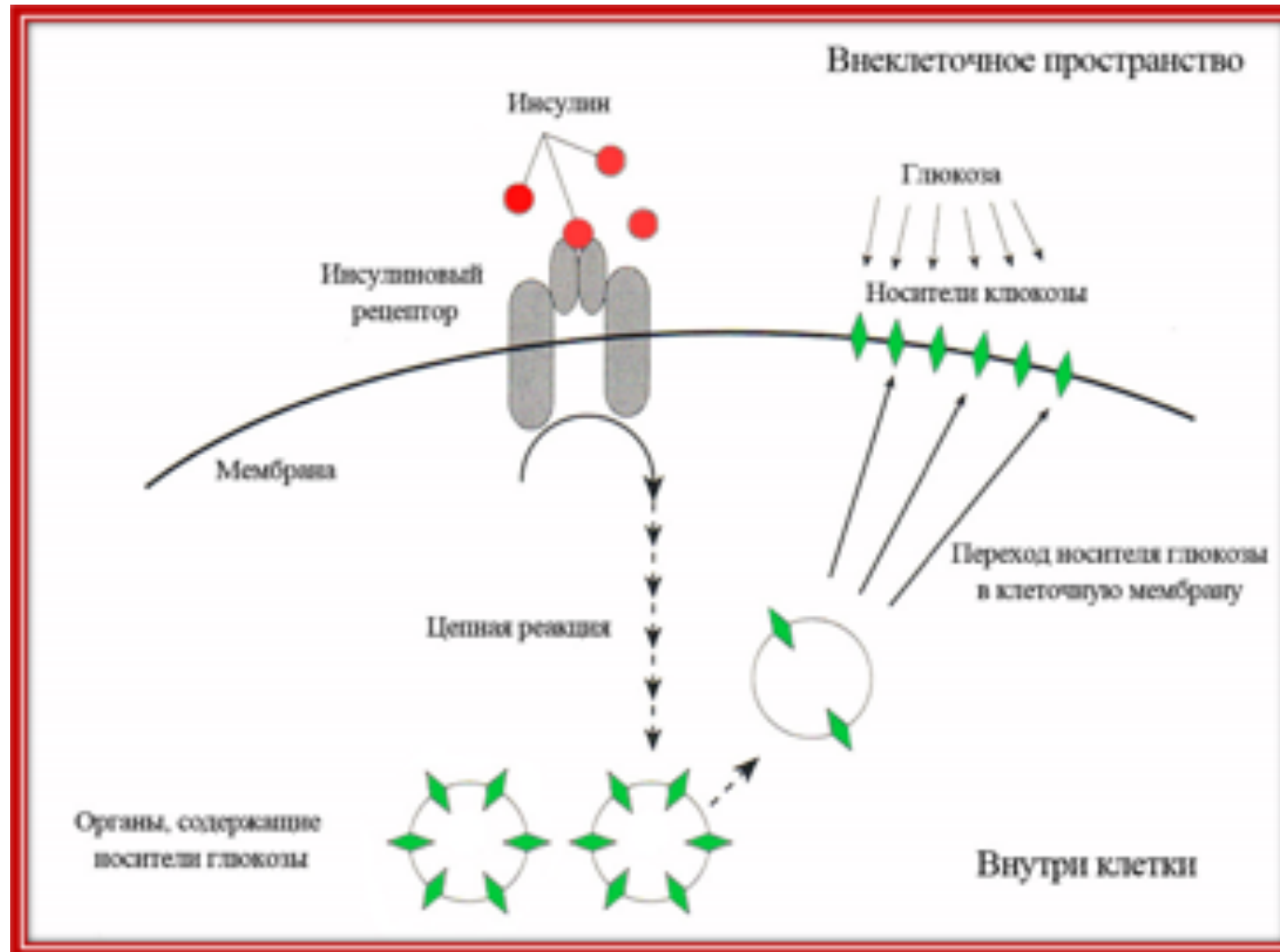
это соединения, которые состоят из одной или двух молекул моносахаридов.

Простые углеводы делятся на две группы:

- Моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза);
- Дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза).



МЕХАНИЗМ УСВОЕНИЯ ГЛЮКОЗЫ



ВЫВОДЫ:



- ✓ Перекусы не способствуют снижению массы тела за счет жира.
- ✓ Больше двигайтесь, это полезно во всех смыслах.

ИНСУЛИН - ГЛЮКОЗА

**МНОГО
ГЛЮКОЗЫ**



**МНОГО
ИНСУЛИНА**



**МАЛО
ГЛЮКОЗЫ**

ХУЖЕ КАЧЕСТВО ИНСУЛИНА =

- ✓ поражение мелких сосудов,
- ✓ атеросклероз,
- ✓ гликация,
- ✓ усиления воспалительных процессов

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ САХАР?



ЧТО ПРОИСХОДИТ ЕСЛИ УГЛЕВОДОВ НЕ ХВАТАЕТ?

- ✓ **Сильная тяга к сладкому**
- ✓ **Повышенный аппетит**
- ✓ **Раздражительность**
- ✓ **Плохой сон**



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО МАРАФОНА

ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ САХАР
И ВСЕ СОДЕРЖАЩИЕ ЕГО ПРОДУКТЫ

НА 7 ДНЕЙ

ПРОБЛЕМЫ С САХАРОМ

- ✓ Диабет 2-го типа
- ✓ Гликирование
- ✓ Метаболический синдром
- ✓ Инсулинорезистентность



ГЛИКИРОВАНИЕ



Процесс присоединения молекулы глюкозы к другой молекуле, например, белка или жира.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Признаки:

- ✓ Сонливость после еды
- ✓ Постоянное чувство усталости
- ✓ Постоянное чувство голода
- ✓ Острая потребность в сладостях
- ✓ Потребность в сладком после основного приема пищи
- ✓ Объем вашей талии равен или больше объема бедер
- ✓ Частое мочеиспускание
- ✓ Повышенный аппетит и жажда
- ✓ Сложно сбросить вес

VitaTeva

90-ДНЕВНОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПО ДИЕТОЛОГИИ

«Вкусный путь к здоровью»

Авторская программа натуропата, д-ра (Ph.D) Юлии Резниковой



ГЛАВНЫЙ ПРИЗ МАРАФОНА

МАКРОБИОТИКА

ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ.

В Гарвардской медицинской школе исследователи сердечно – сосудистых заболеваний сообщают, что люди, которые придерживаются макробиотических принципов питания в среднем 2 года, имеют очень низкий риск развития сердечно – сосудистых заболеваний – основной причины смерти в современном обществе.

ВЗГЛЯД МАКРОБИОТИКИ НА СЛАДКИЙ ВКУС

ЧИСТЫЙ САХАР ЭТО КРАЙНИЙ ИНЬ



МАКРОБИОТИКА И СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

МАКРОБИОТИКА

сладкий вкус увлажняет,
устраняет сухость во рту, горле и легких.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

самые эффективные сиропы от кашля традиционно
изготавливаются на сладкой основе.

МАКРОБИОТИКА И СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

МАКРОБИОТИКА

избыток сладкого вызывает выпадение волос

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

избыток сладкой пищи увеличивает потребность в витаминах группы В (сахар нуждается в них для усвоения) и окисляет кровь. Все это портит волосы и вызывает другие проблемы

ЭТО НАДО УЧИТЫВАТЬ

1. Когда человек злоупотребляет рафинированным сахаром жизненная сила рассеивается.
2. Очищенный сахар быстро попадает в кровяное русло и чрезмерно нагружает поджелудочную железу.
3. Избыток сахара вызывает закисление, которое нарушает минеральный баланс.
4. Ухудшается состояние пищеварительной системы и появляется чувство тяжести и чрезмерное газообразование.
5. Повышается уровень сахара в крови и усиливается тяга к сладкому.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



Следите за ежедневным количеством углеводов
и выбирайте их правильные источники

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



Не ешьте сладости или крахмалистую еду перед сном

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



Избегайте фруктовых соков,
а также морковного из-за высокого содержания сахара.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



Удалите из рациона продукты - вызывающие пищевую непереносимость.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



РЕАКЦИЯ ПРИ РЕЗКОМ ОТКАЗЕ ОТ УГЛЕВОДОВ

СИМПТОМЫ

- ✓ Запоры
- ✓ Как при вирусе
- ✓ Головная боль, тошнота
- ✓ Сильная слабость, снижение давления, головокружение
- ✓ Обострение герпеса, цистита, высыпания на коже и лице

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СТРЕССА

- ✓ Массаж
- ✓ Медитации
- ✓ Рефлексология
- ✓ Ванны или пилинг с английской солью
- ✓ Pease – растительные экстракты седативного действия



ЧТО ВЛИЯЕТ НА УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ?

1. ПИТАНИЕ

2. СОН

3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

4. СТРЕСС

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. ДИАГНОСТИКА
2. ПИТАНИЕ - ЭТО ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛЕЧЕНИЯ
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

