

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ № 3

Этап стабилизации и расширения рациона.

Прежде, чем перейти к описанию этой программы хочу обратить ваше внимание, что не стоит спешить на нее переходить. Этот этап программы нужен только в 2-х случаях:

1. Если вы уже добились идеальных результатов по всем параметрам, которые хотели изменить. (уровень глюкозы в порядке, все мешающие симптомы исчезли). Вас одолела гастрономическая скука и очень хочется расширить выбор продуктов и блюд.
2. Вы безумно страдаете от недостатка какого – то продукта, который был исключен. Вам необходимо точно знать можно его есть или нет. Чтобы либо смириться с его отсутствием, либо снова стать счастливым человеком 😊

Во всех остальных ситуациях я рекомендую оставаться на втором этапе как можно дольше, а в идеале - ВСЕГДА.

Для того, чтобы вводить новые продукты, а точнее ввести заново старые и привычные надо жестко контролировать их переносимость.

ПРАВИЛА ДОБАВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ:

1. Добавляйте ТОЛЬКО 1 продукт в 7 дней
 2. Начинайте постепенно. Съешьте маленькую порцию нового продукта. Подождите 15 мин и если нет негативной реакции добавьте нормальную порцию в следующий прием пищи.
 3. Ешьте этот продукт 2-3 раза в день. То есть его количество должно быть значимым. (Чтобы не ошибиться, а то на этапе тестирования из осторожности ½ помидорки в день и все хорошо, а потом томатный суп и непонятно от чего стало плохо.)
 4. Отслеживайте свои реакции. Список симптомов пищевой непереносимости ниже.
 5. После того, что вы добавили новый продукт в рацион и ели его 2-3 раза в день в течение недели, сделайте перерыв на 7 дней. В этот период времени вы не едите этот продукт и не пробуете ничего другого. Если в это время не провились никакие неприятные симптомы можно оставить тот продукт в своем рационе
- **** Сахар, плюши, готовые сладости, колбасы, готовые соки и напитки, белый рис и белая мука и т.д. НИКОГДА не возвращаются в ваш рацион.
- *** Молочные продукты и пшеничный глютен рекомендую добавлять не раньше, чем, через год. И даже тогда не есть их слишком часто. Они могут быть, пусть и желанными, но редкими гостями на вашем столе.

Реакцию на введение новых продуктов лучше всего контролировать в пищевом дневнике.

СИМПТОМЫ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНOSИМОСТИ

- Чаще всего они проявляются в пищеварительной системе: боль, тошнота, запор, диарея, вздутие, тяжесть после еды.
- Давящая боль в сердце, тахикардия, учащение пульса
- Снижение энергии, усталость, сонливость после еды
- Страстное желание какого – либо продукта или сладкого, соленого, кофеина
- Бессонница и ночные пробуждения
- Головные боли
- Головокружение
- Кашель, часто с мокротой, ощущение слизи в горле
- Насморк, заложенность носа
- Боли в мышцах и суставах
- Кожные реакции: зуд, высыпание, краснота, ухудшение состояния кожи
- Повышение веса
- Это может возврат старых симптомов, от которых вы уже избавились на новом питании

Для того, чтобы понять подходит вам продукт или нет, внимательно прислушивайтесь к себе, обращая внимание на все, что перечислено выше. Все аккуратно записывайте и затем анализируйте и принимайте решение.