|  |  |
| --- | --- |
|  | г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 55тел.: 8(4842) 788-247тел.: +7-953-333-11-44**WatsApp:** +7-4842-788-247e-mail: sovakov@yandex.ru |

**Программа коррекции веса - Correction of fat metabolism**

Миссия программы коррекции веса – это снижение веса через оздоровление организма. Это не диета, это переход на правильное питание и поддержание здоровья организма.

Основной философией коррекции веса является нормализация обменных процессов и, самое главное, углеводного обмена. Нас окружает большое количество углеводов, мы употребляем их очень много и очень часто. Именно с этим связан, в большинстве случаев, набор веса.

Спортсмены знают, что по утрам есть углеводное окно, во время которого организм расходует для получения энергии жиры и белки, пока мы с Вами не поедим углеводов (каши, завтрак). Именно углеводное окно положено в основу коррекции обменных процессов.

1. Анализы: Общий анализ крови, СОЭ, общий белок, АЛТ, АСТ, холестерин, билирубин (общий и прямой), мочевина, креатинин, глюкоза, гликированный гемоглобин. – позволяют в комплексе оценить исходное состояние организма и рассчитать риск сахарного диабета 2 типа – результаты оцениваются врачом и определяется возможность дальнейших шагов.
2. Тепловизорная диагностика – позволяет определить наличие жировых отложений, их тип, определить наличие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сосудистые нарушения.
3. **На первом этапе** Вы занимаетесь спортом утром натощак: (пешеходная прогулка на работу, приседания или ходьба на месте дома, степ тренажер) т.е. Вы приучаете организм к нагрузкам и запускаете процесс «сжигания» жира для получения энергии.

Так как рацион питания Вы не меняете, то организм не воспринимает нагрузку как стресс – и не формирует «компенсаторные» запасы жира.

1. **На втором этапе**, Вы продолжаете заниматься утренними нагрузками, но добавляется гипоуглеводная диета. Мы использовали кефир + отруби молотые, кефир и отруби сухие, для перекуса днем мандарины! Вечерний прием пищи обязателен с 19:00 до 21:00 гипоуглеводный ужин (цветная капуста, запеченная с сыром и яйцом – в объеме стандартной порции! Не тазик на ночь!). То есть - мы держим организм в углеводном голодании. Таблица продуктов с низким гликемическим индексом приведена ниже (это можно, но в небольшом объеме). На данном этапе усиливается жировой метаболизм и идет интенсивно снижение веса.

Для нормализации обменных процессов, так же добавляется физиолечение, используемое в спорте для активации процессов восстановление и нормализации обмена веществ (МДМ – терапия, ВЛОК, кислородотерапия, прессотерапия нижних конечностей).

Главная задача этапа: снизить объем потребляемой пищи и задействовать для получения энергии жировые клетки и приучить организм к использованию жиров.

1. **На третьем этапе**, Вы выходите из гипоуглеводной диеты, постепенно включая в рацион сначала рыбу, затем мясо. Ужин остается гипоуглевоным. Главная задача в этот момент – не вернуться к прежнему объему порции, которая была ранее.

Самое главный вопрос, который Вы должны себе задать, открывая холодильник: «*Хочу ли я действительно есть? Готов ли я приготовить себе что-то (не разогреть)?*»

В большинстве случаев мы едим потому, что нам скучно, за компанию, нам нужно свободное время: *«Я имею право вечером спокойно перекусить после трудового дня»!*

Нашу программу сопровождает психолог, который поможет Вам в случае возникновения вопросов!

**P.S. – Мы не делаем секрета из нашей программы, мы хотим чтоб каждый, кто хочет снизить вес и привести себя в форму делал это без вреда для организма, постоянных изматывающих диет. Оздоровите организм, нормализуйте обменные процессы – и Ваш вес придет в норму!**

**Главный врач, кандидат медицинских наук И.А. Соваков**

Таблица гликемического индекса продуктов.

**Продукты с высоким гликемическим индексом –**

**ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ ОГАНИЧИТЬ**

| **Продукт** | **ГИ** |
| --- | --- |
| Белый хлеб | 100 |
| Сдобные булочки | 95 |
| Блинчики | 95 |
| Картофель (запеченный) | 95 |
| Рисовая лапша | 95 |
| Консервированные абрикосы | 95 |
| Рис быстрого приготовления | 90 |
| Мед | 90 |
| Каши быстрого приготовления | 85 |
| Морковь (вареная или тушеная) | 85 |
| Кукурузные хлопья | 85 |
| Картофельное пюре, вареный картофель | 85 |
| Спортивные напитки (PowerAde, Gatorade) | 80 |
| Мюсли с орехами и изюмом | 80 |
| Сладкая выпечка (вафли, пончики) | 75 |
| Тыква | 75 |
| Арбуз | 75 |
| Дыня | 75 |
| Рисовая каша на молоке | 75 |
| Пшено | 70 |
| Морковь (сырая) | 70 |
| Шоколадный батончик (Mars, Snickers) | 70 |
| Молочный шоколад | 70 |
| Сладкие газированные напитки (Pepsi, Coca-Cola) | 70 |
| Ананас | 70 |
| Пельмени | 70 |
| Лапша из мягких сортов пшеницы | 70 |
| Белый рис | 70 |
| Картофельные чипсы | 70 |
| Cахар (белый или бурый) | 70 |
| Кускус | 70 |
| Манка | 70 |

**Продукты со средним гликемическим индексом –**

**ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ИЛИ ОРГАНИЧИТЬ**

| **Продукт** | **ГИ** |
| --- | --- |
| Пшеничная мука | 65 |
| Сок апельсиновый (пакетированный) | 65 |
| Варенья и джемы | 65 |
| Черный дрожжевой хлеб | 65 |
| Мармелад | 65 |
| Мюсли с сахаром | 65 |
| Изюм | 65 |
| Ржаной хлеб | 65 |
| Картофель вареный в мундире | 65 |
| Цельнозерновой хлеб | 65 |
| Консервированные овощи | 65 |
| Макароны с сыром | 65 |
| Пицца на тонком тесте с томатами и сыром | 60 |
| Банан | 60 |
| Мороженое (с добавлением сахара) | 60 |
| Длиннозерный рис | 60 |
| Промышленный майонез | 60 |
| [Овсяная каша](https://fitseven.ru/pohudenie/pravilnoe-pitanie/ovsyanka-polza-i-vred) | 60 |
| Гречка (коричневая, с обжаркой) | 60 |
| Виноград и виноградный сок | 55 |
| Кетчуп | 55 |
| Спагетти | 55 |
| Консервированные персики | 55 |
| Песочное печенье | 55 |

**Продукты с низким гликемическим индексом –**

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ НА ВОТОРОМ ЭТАПЕ – ОГРАНИЧЕННО,**

**ПО ПОТРЕБНОСТИ**

| **Продукт** | **ГИ** |
| --- | --- |
| Сладкий картофель (батат, ямс) | 50 |
| Гречка (зеленая, без предварительной обжарки) | 50 |
| Рис басмати | 50 |
| Клюквенный сок (без сахара) | 50 |
| Апельсины | 50 |
| Киви | 50 |
| Манго | 50 |
| Коричневый неочищенный рис | 50 |
| Яблочный сок (без сахара) | 50 |
| Грейпфрут | 45 |
| Кокос | 45 |
| Свежий апельсиновый сок | 45 |
| Тост из цельнозернового хлеба | 45 |
| Сушеные фиги | 40 |
| Макароны, сваренные «al dente» | 40 |
| Морковный сок (без сахара) | 40 |
| Курага | 40 |
| Чернослив | 40 |
| Дикий (черный) рис | 35 |
| Свежее яблоко | 35 |
| Свежая слива | 35 |
| Свежая айва | 35 |
| Обезжиренный натуральный йогурт | 35 |
| Фасоль | 35 |
| Свежий нектарин | 35 |
| Гранат | 35 |
| Свежий персик | 35 |
| Томатный сок | 30 |
| Свежий абрикос | 30 |
| Перловая крупа | 30 |
| Коричневая чечевица | 30 |
| Зеленая фасоль | 30 |
| Груша свежая | 30 |
| Томат (свежий) | 30 |
| Творог обезжиренный | 30 |
| Желтая чечевица | 30 |
| Черника, брусника, голубика | 30 |
| Горький шоколад (более 70% какао) | 30 |
| Молоко (любой жирности) | 30 |
| Маракуйя | 30 |
| Мандарин свежий | 30 |
| Ежевика | 20 |
| Вишня | 25 |
| Зеленая и красная чечевица | 25 |
| Золотистая фасоль | 25 |
| Малина свежая | 25 |
| Красная смородина | 25 |
| Соевая мука | 25 |
| Клубника, земляника | 25 |
| Тыквенные семечки | 25 |
| Крыжовник | 25 |
| Арахисовая паста (без сахара) | 20 |
| Артишок | 20 |
| Баклажан | 20 |
| Соевый йогурт | 20 |
| Миндаль | 15 |
| Брокколи | 15 |
| Капуста кочанная | 15 |
| Кешью | 15 |
| Сельдерей | 15 |
| Отруби | 15 |
| Брюссельская капуста | 15 |
| Цветная капуста | 15 |
| Перец чили | 15 |
| Огурец свежий | 15 |
| Фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех | 15 |
| Спаржа | 15 |
| Имбирь | 15 |
| Грибы | 15 |
| Кабачок | 15 |
| Репчатый лук | 15 |
| Песто | 15 |
| Лук-порей | 15 |
| Оливки | 15 |
| Арахис | 15 |
| Ревень | 15 |
| Тофу (соевый творог) | 15 |
| Соя | 15 |
| Шпинат | 15 |
| Авокадо | 10 |
| Листовой салат | 10 |
| Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано | 5 |