Как похудеть с помощью блокнота и ручки? Дневник питания

Чтобы победить врага – надо знать его в лицо. Это утверждение напрямую относится ко всем желающим избавиться от лишнего веса. Чтобы составить действенный план питания, необходимо узнать, что стало причиной лишнего веса и какие факторы мешают похудеть.

Бесполезно подбирать какую-то одну универсальную диету – нет одинаковых людей, а значит, нет одной диеты для всех. Один поправился на калорийности в 3000, а другой – в 2000, один – от углеводов, а другой – от жиров, один – от стресса, а другой – от семейного счастья, а кому-то вообще не рекомендуется худеть. Чтобы это выяснить, надо точно знать что, когда и почему вы ели.

Первый шаг к пониманию и решению своих проблем – это ведение **дневника питания**. Заведите блокнот и скрупулезно записывайте всю еду в течение дня, включая все мелкие перекусы (даже 1 маленькую конфетку и горсть семечек). Вода и другие напитки тоже должны быть учтены.

Записывать удобно в виде таблицы с 4 графами:

время
еда
количество
причина

Если знаете за собой привычку заедать стресс, то включите ещё одну графу – «настроение». В неё записывайте те обстоятельства, которые побудили поесть и что вы при этом чувствовали. Например: «Шеф сказал работать в выходные – захотелось себя утешить – съела тортик».

Записи должны быть довольно подробными и выглядеть примерно так:

Как похудеть с помощью блокнота и ручки

Автор: admin

04.06.2014 12:04 -

8:00. Омлет на сливочном масле (2 яйца и 1 ч.л. масла) и белый хлеб (1 кусок) – завтрак.

13.15. Печенье (4 шт.) и чай (2 ч.л. сахара) – за компанию.

15:00. Пицца на толстом тесте с салями (350 г.) – обед.

При ведении дневника есть несколько «хитростей»:

1. Для объективности вести записи надо минимум 3 дня – 2 рабочих и 1 выходной. Выберите типичные дни, чтобы получилась полная картина питания. Разумеется, хитрить и умышленно «улучшать статистику» не имеет смысла. Кого обманывать? Себя?

2. Делайте записи в течение дня. Если делать их только вечером, можно забыть подробности и невольно уменьшить количество съеденного.

3. Не забывайте детали. Например, не просто картошка, а картошка со сливочным маслом, не просто макароны, а с сырным соусом. Различные добавки, подливки, посыпки могут существенно изменить калорийность блюда.

Итак, допустим, с ведением дневника вы справились. А что с ним дальше делать?

Во-первых, проанализируйте очевидные факты – так ли необходимо было есть некоторые продукты. Можно ли было без ущерба для настроения и сытости отказаться от 3-й котлеты и добавки пюре? Или что заставило съесть пачку зефира на второй завтрак – может быть, отсутствие первого? Если поймёте случайность и необязательность явно лишней еды – значит, вы уже почти готовы отказаться от неё. Кроме того, важно научиться видеть истинные причины неправильного питания – связаны они с физиологией или с эмоциональной сферой.

Во-вторых, желательно просчитать калорийность и содержание белков, жиров и углеводов. Для этого можно воспользоваться специальными таблицами и бесплатными программами в Интернете, просто наберите в поисковике «счётчик калорий» – и получите множество ссылок.

Ещё один способ выяснить, насколько сбалансирован рацион – посчитать еду в порциях и свериться с пирамидой питания. Возможно, каких-то групп продуктов не хватает, а какие-то надо «урезать». Самое частое отклонение от нормы – это недостаток овощей и фруктов. Вернее, не просто недостаточное количество, а их подмена сладкими или жирными снеками.

В-третьих, необходим анализ всех полученных данных и цифр. Если вы регулярно интересуетесь вопросами правильного питания, то, вполне возможно, некоторые выводы сможете сделать сами. Ориентируйтесь на допустимые 10-30% белков, 20-35% жиров и 45-65% углеводов. Обратите внимание на такие продукты, как свинина, сливочное масло, сыр, сливки, колбаса и сосиски. Если они часто появляются в меню – велика вероятность излишнего жира в рационе и, соответственно, общего переедания.

В общем, как видите, правильно заполнить, просчитать и проанализировать пищевой дневник – непростая задачка. Если есть желание покопаться в цифрах и справочниках – на здоровье. Если нет – ограничьтесь первым шагом: даже не углубляясь в подсчёты можно узнать много интересного о своих пищевых привычках.

У дневника питания есть ещё одно полезное свойство: если вести его регулярно, он может служить отличным сдерживающим фактором. Записи заставляют задуматься о необходимости случайных перекусов. Когда в графе «причина» надо написать, например, «просто так» или «за компанию», то отношение к еде меняется в сторону более разумного подхода. Конечно, полностью вас это не остановит, но вот в половине случаев весьма может быть.

Попробуйте, может быть, ведение дневника окажется вашей дорогой к идеальной фигуре и отличному здоровью.

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)