

# Шустрые БЕЛКИ

Если ты хочешь выглядеть не просто худой, но еще и спортивно-подтянутой, то придется не только закрыть рот, но и пойти в спортзал. А повысить эффективность занятий тебе поможет модная в этом сезоне соевая диета.

Программа рассчитана на неделю, а суть ее в том, чтобы заменить все животные белки в рационе (мясо и молочные продукты) соевыми «аналогами». В твоём меню будет много белка и мало углеводов — это вынудит организм расходовать запасы подкожного жира и наращивать мышечную массу. А большое количество лецитина, содержащегося в соевых продуктах, активизирует жировой обмен.

день 1    день 2    день 3    день 4    день 5    день 6    день 7

● 2 ломтика подсушенного ржаного хлеба и соевое молоко (200 мл)	● гречневая каша (1/2 стакана крупы), соевое молоко (200 мл)	● отварной рис (1 стакан) и соевое молоко (200 мл)	● 2 ржаных хлеба, соевое молоко (200 мл)	● сыр или творог из сои (150 г), кофе или чай	● 2 ломтика подсушенного ржаного хлеба и соевое молоко (200 мл)	● вареная фасоль (200 г), овощной салат (250–300 г), кофе-чай на выбор
● гуляш из сои (100 г), 2 вареные картофелины, яблоко (свежее или печеное)	● котлета из сои, 2 вареные морковки, апельсин и яблоко	● творог из сои (150 г), морковный салат с соевым соусом (165 г)	● овощной суп (250 мл), салат из свеклы	● котлета из сои, салат из овощей (250–300 г), заправленный сметаной	● гуляш из сои (150 г), овощной салат с оливковым или кукурузным, подсолнечным маслом (300 г)	● соевый овощной салат (300 г) со сметаной
● вареное соевое мясо (150 г), вареное соевое мясо (150 г), яблоко	● вареное соевое мясо (150 г), овощной салат (300 г), яблочный сок (200 мл)	● паровые морковки, апельсин и яблоко	● 2 отварные картофелины, гуляш из сои (100 г), яблоко	● рыбная паровая котлета (150 г)	● пюре из гороха (200–300 г), овощной салат (250–300 г)	● отварное мясо (200 г), сои (100 г), яблоко или апельсин

## Жирно будет

Как известно, витамины А, D и E — жирорастворимые. Поэтому опасно совсем оставлять себя без жиров. Обязательно добавляйте в овощные салаты ложку сметаны или растительного масла.



ФИТНЕС-ТРЕНЕР

### Комментарий Марины Голодковской

Соя — это продукт, богатый белком. Наши мышцы тоже состоят из белка, поэтому соевая диета может быть полезна для восстановления после тренировок, а также для стимуляции роста новых мышечных волокон. Если ты ограничиваешь себя в калориях, то тебе потребуется довольно много белка, чтобы избежать потерь мышечной массы. Хорошо, что в диете присутствуют углеводы в виде круп и картофеля: они обеспечат тебя энергией для тренировок — лучше употребить

их за 1,5 часа до занятий, а на вечер оставить только белки и овощи. Однако я вижу смысл полной замены животного белка на растительный, только если ты идейная вегетарианка. В противном случае лучше все-таки включить в рацион куриную грудку, постную говядину и рыбу. Эффект будет тот же, а организм получит более полный перечень необходимых элементов. В любом случае это должна быть временная диета, иначе организм быстро войдет в состояние «плато», и вес встанет. При долгом соблюдении этой диеты есть риск общего замедления обмена веществ, что приведет в конечном итоге к набору веса.



ДИЕТОЛОГ

### Комментарий Дарьи Русаковой

Соя не обладает выраженным вкусом, поэтому с помощью вкусовых добавок и пищевых красителей ее можно превратить во что угодно: в мясо, сыр, молоко, творог и т. д. Да, из всех известных растительных источников белка соя наиболее полноценная по составу. Но даже в ней не содержится такая незаменимая аминокислота, как метионин, — его придется добывать из других продуктов: лосося или курицы. Вообще, если заменить сою блюдами из постного мяса, рыбы или молочных обезжиренных продуктов в эквивалентном количестве, то эффект будет таким же. Эта диета работает, потому что в ней мало жира, мало калорий и много белка. Но она небесспорна. Во-первых, трехразовое питание, скорее всего, будет недостаточным для людей, занимающихся спортом. Желательно, чтобы помимо основных приемов пищи присутствовали и легкие перекусы. Во-вторых, 200 мл сока или молока — это слишком мало. Необходимо еще как минимум 1,5–2 литра жидкости каждый день. Ну и в-третьих, кратковременные диеты дают нестойкий результат. Нужно знать потребности своего организма и вести

здоровый образ жизни! Умеренное употребление продуктов, содержащих сою, при отсутствии нарушений в работе щитовидной железы и онкологических заболеваний, вполне допустимо, но в ежедневном рационе должны присутствовать разные группы продуктов: мясо, птица, яйца, молоко, орехи, овощи и фрукты...

## Твой личный маффин

Среднесуточная калорийность рациона — около 1500 ккал. Если твой основной обмен 1400–1600 ккал, то соевая диета будет эффективной. Если выше или ниже, то нет.



Для женщин  
основной обмен  
= 9,99 × вес (кг)  
+ 6,25 × рост (см) – 4,92 × возраст – 161

Свой основной обмен можно высчитать по формуле Маффина-Джеора.



Для мужчин  
основной обмен  
= 9,99 × вес (кг)  
+ 6,25 × рост (см) – 4,92 × возраст + 5



Необычные идеи цветочного оформления для душевных и стильных людей

сайт: flora.guru

тел. +7(495)795-68-35