

Практические инструменты для изменения питания

- [Осознанное питание](#)
- [Питье жидкости](#)
- [Как отказаться от сахара?](#)
- [Введение полезных продуктов](#)
- [Анализ рациона](#)
- [Здоровая готовка](#)
- [Полезные рецепты](#)

Осознанное питание

Об осознанном питании

Мы все слышали, что медитация осознанности (**mindfulness meditation**) является одним из сильнейших инструментов личностного роста, она меняет гормональный фон, работу иммунной системы и, самое главное, изменяет поведение и самочувствие. В значительной мере, это происходит из-за стимуляции активности в некоторых областях головного мозга, отвечающих за interoception - концентрацию на телесных ощущениях вроде дыхания, пульса и прикосновений к коже. Однако не только медитация может помочь нам достичь осознанности.

Существует также концепция осознанного питания (**mindful eating**), при которой мы уделяем внимание объективным характеристикам еды - ее *текстуре, вкусу и запаху*, а также своим ощущениям и стимулам, таким как слюноотделение, глотание и чувство голода. Этот подход может помочь не только тем, кто страдает от расстройств пищевого поведения или ожирения, но и всем, кто заботится о своем здоровье и профилактике подобных заболеваний: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>

Вот хорошее короткое видео с описанием полезных упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=aa3N3jh3C0A>

Как ввести осознанное питание в свою жизнь?

Задание 1

В течение ближайших дней мы предлагаем вам провести один из приемов пищи с полной концентрацией на еде. Отложите все гаджеты и посторонние мысли, постарайтесь прочувствовать каждое свойство блюда - его текстуру, твердость, вкус и температуру. Сфокусируйте свое внимание на тщательном пережевывании и глотании. Не спешите, попробуйте почувствовать насыщение и отследить, как уходит ощущение голода.

Задание 2

Теперь попробуем научиться работать с отношением к еде и к окружающему миру. Ваша задача - воспринимать свою еду не как что-то само собой разумеющееся, но как настоящий дар, предоставленный вам для исполнения ваших целей. Перед приемом пищи уделите

несколько минут практике благодарности, радости перед вкусной, сытной едой. Задайте себе вопросы: для чего я ем? Как еда поможет мне достичь мои цели? Кому я могу быть благодарен за свою еду? Можете проделать это как в уме, так и на бумаге. Попробуйте совместить это с первым заданием осознанное-питание, посмотрите, как изменятся ваши мысли, чувства во время и после приема пищи.

Задание 3

В этот раз мы применим один из способов контроля необходимого количества еды для насыщения: перед каждым приемом пищи, примерно за полчаса до начала, вам нужно выпивать полный стакан воды или съесть небольшой фрукт вроде яблока или груши. Это небольшое действие позволит вам быстрее наесться, уменьшить порцию и не чувствовать соблазнов к перееданию.

Задание 4

Настало время распространить осознанность еще дальше: вам нужно будет применить технику из первого задания, но уже на два приема пищи. Уберите гаджеты в сторону, постарайтесь провести весь процесс в молчании, полностью сосредоточьтесь на еде, осознайте свои желания и позвольте им исполниться. Проследите за процессом насыщения, как быстро он проходит.

Задание 5

Одна из самых эффективных фишек для полного насыщения и лучшего контроля аппетита - специальное замедление в процессе приема пищи. Для этого мы введем правило двадцати минут: один из ваших приемов пищи должен проходить дольше этого времени, так вы позволите вступить в силу вашим естественным сигналам сытости. Делать это можно за счет более тщательного пережевывания, использования маленьких столовых приборов (серьезно, попробуйте поесть обычную еду чайной ложкой) и небольших перерывов во время процесса. Вы можете сравнить ощущения от такого подхода, разницу с другим днем, когда вы съедаете то же блюдо, но значительно быстрее.

Питье жидкости

О водном балансе

Вода - один из самых жизненно важных элементов нашего питания. Большая часть внутренних органов, головного мозга и крови состоит из воды. Однако многие люди не пьют достаточно жидкости, что может привести к обезвоживанию. Научные исследования показывают, что обезвоживание может серьезно ухудшить ментальное состояние (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22716932/>), умственные способности (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876001001428>) и даже способность говорить (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29122414/>).

Несмотря на доступность воды, многие люди пьют недостаточно жидкости (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26066941/>).

Если вы чувствуете повышенную утомляемость, упадок настроения и проблемы с мышлением - попробуйте выполнять задания в рамках данного потока на протяжении всего марафона, есть большая вероятность, что вы заметите улучшения.

Добавляем больше жидкости в свою ЖИЗНЬ

Задание 1

Для начала мы сделаем простое, но достаточно полезное изменение - выпьем два стакана воды после утренней чистки зубов. Таким образом мы запустим работу пищеварительной системы, избавимся от ночного обезвоживания, улучшим работу мозга.

Задание 2

После того, как мы помогли нашему организму проснуться, следует помочь ему и в нормальном функционировании в течение дня. Ваша задача - выпить минимум четыре стакана воды за день (примерно 1 литр). Лучше всего заранее, с самого утра расписать, в какое время вы будете пить, чтобы равномерно распределить поступление воды (например, раз в три часа). Разумеется, вам не обязательно терпеть до назначенного времени: пейте воду в любой момент, когда чувствуете жажду.

Задание 3

Теперь, когда потенциальных проблем с обезвоживанием нет, можем задуматься о внедрении более полезных напитков в нашу рутину. Начнем мы с зеленого чая. Зеленый чай является одним из самых полезных напитков во всем мире, он обладает антираковыми свойствами и улучшает работу иммунной системы. В течение каждого дня вам нужно будет выпивать не менее трех стаканов зеленого чая, можно больше. Для удобства можете приготовить его заранее, например, вечером заварить в термосе, а на следующий день без траты времени на охлаждение пить теплый чай вместо воды.

Задание 4

Вместе с физической активностью повышенная температура воздуха сильно увеличивает потерю воды, главным образом через потоотделение. Поскольку сейчас лето - важно убедиться, что вы получаете действительно достаточно жидкости. Если во втором задании мы попытались закрыть необходимый минимум, сейчас наша цель - узнать собственные, индивидуальные потребности и проверить, как изменятся ваши ощущения от большего количества воды. По опыту многих людей, прием воды сверх стандартных рекомендаций дает дополнительные бонусы. Предлагаем попробовать. Теперь мы будем выпивать восемь стаканов воды (примерно два литра). Как и в прошлый раз, можете заранее распланировать, в какое время вы будете пить. Исключение составляет время перед сном, лучше не пить за час до сна и позже, если нет острой потребности.

Задание 5

Иногда может наскучить постоянный прием одного и того же продукта, в нашем случае, воды. Поэтому попробуем внести разнообразие в наше меню напитков, каждый день вам нужно будет принимать один отвар из списка ниже:

- Ромашка
- Зверобой
- Иван-чай
- Родиола розовая
- Отвар из женьшеня, мяты, крапивы

Выпейте один стакан любого из отваров для выполнения задания, можно больше, если у вас уже есть опыт и сложившиеся предпочтения. Перед приемом обязательно изучите противопоказания.

Задание 6

На данный момент вы применили все основные способы улучшения привычек, связанных с напитками. Настал черед соединить и закрепить все предыдущие действия, чтобы полностью закрыть этот важный аспект питания. Предварительно вечером для экономии времени можете заварить себе зеленый чай/другой отвар и заполнить им выбранную емкость, например бутылку или термос. Утром для продуктивного начала выпейте два стакана воды. В течение дня выпейте еще четыре или больше стаканов воды, в зависимости

от своих ощущений при выполнении предыдущих заданий. И наконец вам необходимо выпить один стакан зеленого чая или любого из отваров.

Как отказаться от сахара?

Зависимость от сахара

Избыток сахара - одна из главных проблем современного питания. Он ломает силу воли, вызывает ожирение, проблемы с сердцем и сосудами, крадет ваши интеллектуальные ресурсы и в целом признается главной причиной многих хронических болезней.

Если вам еще не хватает мотивации, чтобы принять то самое окончательное решение - пересмотрите тематический видеоролик Глеба https://youtu.be/_V9H8p7ZJA, возможно, он вас взбодрит.

Эта заметка предназначена для тех, кто еще не преодолел зависимость от сахара. С помощью несложных и понятных действий вы сможете отказаться от сахара и создадите рутину, в которой ему просто не останется места в будущем.

Постепенные шаги для отказа от сахара

Задание 1

Мы начнем путь с анализа количества потребляемого сахара и его минимизации. Постарайтесь записать, как часто вы едите продукты, содержащие сахар и что это за продукты. Далее, подумайте, как можно уменьшить количество сахара. Например, обычно вы кладете несколько ложек сахара в утренний кофе или покупаете любимый шоколад, где на первом месте в составе стоит сахар. Вам нужно будет положить меньше ложек сахара или купить шоколад, где сахара почти нет (например, горький шоколад).

Приложите немного усилий, чтобы снизить количество сахара, не меняя свои привычки. Наша задача - понять, как легко и просто сделать полезные изменения без больших вложений сил и времени.

Задание 2

После того, как мы проанализировали свое питание, поняли, откуда в него приходит сахар, настало время принимать активные действия.

Начнем мы с освобождения своего дома от продуктов, содержащих сахар. Вашей задачей будет убрать все сладости, рафинированный сахар, сладкие напитки из зоны видимости, со стола и из холодильника. Если вам жалко выбрасывать или вы отказываетесь от сахара на время – можете отдать продукты нуждающимся людям или спрятать в укромном месте.

Настоятельно рекомендуем не просто убрать вредные продукты, но и поставить им замену: вы можете поставить чашку с фруктами, орехами или сухофруктами; чтобы когда возникнет желание съесть сладость – у вас на глазах была альтернатива. На данном этапе не воспрещается покупка сладостей или потребление сахара, единственное условие – убрать сахар дома. Если вы живете не один, и такой возможности у вас нет, постарайтесь убрать сладости и сахар в менее доступные и видимые места: на полки в шкафах, холодильник или накрывать сладости.

Задание 3

Сейчас наша задача - полностью заместить сахар допустимыми продуктами, легальными сладостями. В отличие от предыдущего задания вам потребуется активно внедрить эти продукты: каждый раз, когда возникает желание поесть сладкое, сознательно брать допустимые продукты и есть их.

Для этой цели подойдут: любые фрукты, сухофрукты, ягоды и несколько несложных рецептов полезных сладостей из списка ниже:

- Шоколадная паста из банана - берем 2 переспевших банана и толчем вилкой, добавляем 1.5 чайные ложки какао. Хорошо замешиваем до однородной массы, пробуем. Если сильно сладко - добавляем немного какао. Если горько - еще банана. Можно добавить немного кокосового масла, либо кокосовых сливок.
- Шоколадная паста из фиников - Заливаем кипятком финики на 20-30 минут. Сливаем воду. Финики взбиваем в блендере вместе с какао. Готово.
- Овсяное печенье - <https://www.youtube.com/watch?v=Y2evMVz-pbE> - Можно приготовить вечером сразу на весь день
- Пастила из яблок - <https://m.iamcook.ru/showrecipe/14136>
- Гранола - <https://youtu.be/i1Ac9vspa3M>

Задание 4

Наконец, когда вы освободили свой дом от лишней еды и нашли адекватную замену привычным сладостям - можно приступать к полному отказу от сахара. Для этого перестаньте покупать любые продукты, содержащие сахар, внимательно изучайте состав на

упаковках и избегайте скрытого сахара (фруктозы и сахарозаменителей).

Введение полезных продуктов

Основание правильного питания – полезные продукты

Независимо от того, как вы готовите еду, как долго вы голодаете и сколько пьете воды – ваше здоровье большего всего зависит от того, ЧТО вы едите. Включение полезных продуктов в ваш рацион, таких как овощи и фрукты, существенно улучшает ваше здоровье и продлевает жизнь (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28338764/>). И чем больше, тем лучше. Как показали результаты недавно проведенного опроса среди участников нашего сервера - <https://docs.google.com/forms/d/1cVDfAVo6Pt0A3J4bHculFFtd53JLQp4dJB8kbfpdpeQ/viewanalytics>, нам есть, к чему стремиться.

В связи с этим призываем вас вместе с нами постепенно вводить в питание разнообразные и полезные продукты и уже сейчас создавать фундамент своего крепкого здоровья!

Простые шаги для создания идеального рациона

Задание 1

Чтобы стать немного более счастливыми (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31906271/>) и успешнее начать полное изменение питания, попробуем ввести дополнительно несколько порций овощей и фруктов. За порцию будем считать среднего размера фрукт или овощ, если это зелень - небольшой пучок. Можно есть сухофрукты (порция – ладонь сушеных фруктов) . Всего мы рекомендуем вам есть по четыре порции (или больше) ежедневно: два фрукта и два овоща. Вот список возможных вариантов, но вы не обязаны им ограничиваться:

Фрукты:

- яблоки
- бананы

- курага
- изюм
- груши
- апельсины
- мандарины
- финики
- грейпфрут
- инжир
- киви
- манго
- персики
- гранат
- сливы
- ананас

Овощи:

- сладкий перец
- морковь
- чеснок
- лук
- кукуруза
- свёкла
- картофель
- грибы (любые)
- тыква
- водоросли
- помидоры
- огурцы
- стручковый горох
- спаржа
- артишоки
- батат
- шпинат
- щавель
- руккола
- брокколи
- капуста (цветная, белокочанная)
- авокадо

Задание 2

Теперь на очереди целая категория суперфудов: бобовые. Единственные растения, которые продлевают жизнь в зрелом возрасте (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15228991/>), они также значительно улучшат качество вашей жизни.

Список продуктов для выбора:

- Чечевица (черная, зеленая, красная)
- Фасоль (черная, белая, красная, пинто)
- Горох колотый
- Маш
- Нут
- Мисо
- Соевые бобы

Одна порция – четверть стакана бобов в сухом виде. Можно использовать консервированные бобы, тогда размер порции - 200 грамм в готовом виде. При этом рекомендуем готовить самостоятельно, это будет значительно дешевле, а также во многие консервы добавляют много соли, сахара и прочих нежелательных ингредиентов.

Один из самых быстро готовящихся видов – чечевица, особенно красная. Советуем для сохранения времени использовать ее. Можете воспользоваться следующей рекомендацией по готовке для экономии времени: Отвариваете заранее все порции бобов, даете им остыть и кладете в морозилку. Вечером можете пересыпать нужное количество в холодильник (для разморозки) и в течение следующего дня добавлять в повседневную пищу.

Задание 3

С полезными источниками углеводов и белков разобрались, теперь настало время перейти к полезным жирам: будем вводить орехи и семена. Всего одна порция - небольшая горсть, помещающаяся в ладони, можно использовать как полезный перекус или добавлять в основные приемы пищи (молотые семена льна в овсянку, например).

Список следующий:

- Орехи: миндаль, кешью, фундук, грецкие орехи, фисташки, арахис, бразильский орех (не более одного в день)
- Семена: подсолнечные, тыквенные, семена чиа, льняные, конопляные, кунжут

Сделаем оговорку: продукт должен быть в сыром или сушеном виде, жареные орехи или семечки не подойдут. Также старайтесь брать только те орехи и семена, в которые не добавляют соль и другие нежелательные ингредиенты. По возможности рекомендуем предварительно замачивать орехи и семена на несколько часов, чтобы улучшить усвоение некоторых микроэлементов.

Задание 4

Как известно, микрофлора кишечника - очень важный аспект здоровья, почти что отдельный орган. Ее состав сильно влияет на ментальное здоровье и правильное пищеварение и усвоение веществ. Лучшие друзья здоровой микрофлоры - пребиотики (клетчатка) и пробиотики. Благодаря потреблению разнообразных растительных продуктов в предыдущие дни мы наладили поступление клетчатки, осталось добавить пробиотики. Для этого мы

будем вводить в наш рацион ферментированные продукты, ниже список самых полезных:

- Кефир
- Айран
- Йогурт
- Квашеная капуста
- Кимчи
- Мисо
- Темпе

Вашей задачей будет добавить всего одну порцию ферментированной пищи: стакан кисломолочки (половина стакана йогурта) или несколько столовых ложек (скажем, три) капусты, кимчи, мисо или темпе.

Задание 5

Наконец, мы подошли вплотную к самой полезной еде (https://youtu.be/hm_e7uctRVM) - ягодам

Сложно расписать всю пользу ягод в одном сообщении, вот лишь некоторые из эффектов: снижение рисков болезней сердца и сосудов (главная причина смерти в нашем мире), уменьшение воспаления во всем организме и улучшение работы мозга, нейропротекторная функция. Для полного эффекта хватит всего одной порции - 50 грамм или четверть стакана

Список ягод: брусника, вишня, черешня, смородина (черная и красная), клубника, голубика, ежевика, малина, крыжовник, клюква

Задание 6

Как вы уже заметили, добавлять полезные продукты в свой рацион и регулярно их есть вовсе не сложно, на самом деле, это вопрос разового осознания того факта, что "мы едим то, что мы едим" и закрепления привычки есть правильные продукты. Дальше останется только поддерживать изменения, экспериментировать с рецептами и пробовать новое.

Завтра для выполнения задания вам потребуется добавить продукты из всех предыдущих заданий: четыре порции овощей и фруктов, порцию бобовых, горстку орехов и семян, стакан кисломолочки или порцию ферментированных продуктов, а также ягоды.

На собственном опыте вы убедились, как просто есть большое количество полезной и доступной еды и формировать фундамент своего крепкого здоровья!

Анализ рациона

Знаете ли вы, как вы питаетесь?

Для понимания объективного состояния своего рациона его необходимо **анализировать**. Для этого мы предлагаем использовать сервис **Cronometer** или **FatSecret**. Это позволит нам получить подробные сведения о своем рационе и увидеть его слабые места, такие как недостаток калорий, витаминов и важных макроэлементов, а также составить представления об изменениях рациона и приеме добавок.

Для анализа в сервисе **Cronometer**, следуйте следующей инструкции:

- 1) Перейдите на сайт <https://cronometer.com/> и зарегистрируйте аккаунт.
- 2) Откройте страницу "Diary" и там нажмите на кнопку "Food+".
- 3) В открывшемся списке найдите своё блюдо или продукт и введите количество грамм употребленной порции.

Для анализа в сервисе **FatSecret**, следуйте следующей инструкции:

- 1) Перейдите на сайт <http://www.fatsecret.ru/> и зарегистрируйте аккаунт (нужно мобильное приложение).
- 2) Откройте вкладку "Дневник" и там нажмите на кнопку добавления приема пищи.
- 3) В открывшемся списке найдите своё блюдо или продукт и введите количество грамм употребленной порции.

Главное действие

В течение некоторого периода времени вам нужно будет выполнять одно простое действие: каждый день заносить все съеденные продукты и блюда в дневник и анализировать содержание питательных веществ.

Кроме того, вам потребуется написать в дневник несколько слов о том, чего, по вашему мнению, вам не хватило, какие потребности не до конца закрыты и как вы поступите в следующие дни, чтобы сделать ваше питание еще лучше. Также можете написать достоинства вашего рациона и похвалить себя за полезные изменения, которые вы уже сделали.

Наша цель – сформировать в себе постоянное стремление к росту, улучшению и вместе с тем радоваться достигнутому результату.

Здоровая готовка

Готовим для здоровья и со вкусом

Говорят, человек стал человеком, когда научился готовить и термически обрабатывать пищу – мясо и дикие растения. Однако, современный стиль жизни и методы приготовления пищи, зачастую не позволяют извлекать всю пользу из еды, при этом негативно влияя на наше здоровье.

Избыток соли, использование изолированных жиров и масел, а также добавление сахара – все это негативно сказывается на различных аспектах нашего здоровья: повышается риск ожирения из-за большого количества калорий при добавлении масла и сахара, поднимается давление из-за соли, а вкусовые предпочтения стремительно меняются в сторону вредных продуктов, вызывая привыкание и зависимость:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30402970/>

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35011039/>

В данной заметке мы предложим вам разные методы, чтобы научиться готовить не только вкусно, но и здорово, чтобы еда служила своей первоначальной цели: насыщению организма и обеспечению его все необходимыми веществами.

Принципы здоровой готовки

Задание 1

Соль является одним из необходимых продуктов, но перебор с ее количеством может оказаться опасным для здоровья. Рекомендуется потреблять всего несколько грамм соли в день, которая уже содержится в продуктах из магазина. Однако многие продолжают добавлять соль при готовке, превышая порог рекомендуемых значений.

Мы предлагаем вам сделать простой и полезный шаг - заменить соль на приправы и специи. Купите несколько наборов, исследуйте новые вкусы и ароматы, экспериментируйте с дозировками и комбинациями. Ниже приведен список специй, который вы можете использовать для замены соли. Особенно полезные специи выделены жирным шрифтом:

- **Куркума**
- **Молотый имбирь**
- **Молотый чеснок**

- Базилик
- Зира
- Кориандр
- Сушеный укроп
- **Черный молотый перец**
- Тимьян
- Орегано
- Гвоздика

Задание 2

После того, как мы открыли для себя большое пространство уникальных вкусов из мира специй, попробуем раскрыть получше вкус самой еды. Предлагаем вам в течение следующих нескольких дней готовить овощи, фрукты и другие продукты без добавления масла. В этом вам поможет посуда (сковорода) с антипригарным покрытием. Если ее нет - во время готовки добавляйте небольшое количество воды. Вы по-прежнему можете использовать приправы и специи, добавлять соль не запрещается.

Задание 3

Одни из самых популярных дополнений к основной еде - это соусы. К сожалению, сейчас не так просто найти вкусный и при этом полезный соус, который не содержал бы в себе лишних ингредиентов. По этой причине предлагаем вам самостоятельно приготовить на ближайшие дни один или несколько соусов из списка ниже:

- Горчица https://lifestyle.segodnya.ua/lifestyle/food_wellness/kak-prigotovit-domashnyuyu-gorchicu-iz-poroshka-1106373.html
- Гуакамоле <https://lifehacker.ru/recipe/ostroe-guakamole-s-tabasko-i-chili>
- Паштет из брокколи <https://recepti-vkusa.ru/pashtet-iz-brokkoli-s-gorchicey>
- Тартар из авокадо <https://recepti-vkusa.ru/tartar-iz-avokado>
- Баклажанная икра (можно не добавлять сливочное масло) <https://test.klopotenko.com/ru/ikra-baklazhannaya/>
- Дип из чечевицы <https://recepti-vkusa.ru/dip-iz-vzbitoy-chechevicy-i-chipotle>

Полезные рецепты

Здоровая еда

Экспериментируем с новыми рецептами и готовим дома! При создании долгосрочного режима питания необходимо получать удовольствие от потребляемых блюд. Ограничения в выборе продуктов и отсутствие замены привычной еды могут стать причиной несоблюдения полезной диеты. Чтобы избежать этого, стоит пробовать новые рецепты, добавлять разнообразие и экспериментировать с предпочтениями.

Научные исследования показывают, что чем больше люди готовят и питаются дома, тем выше качество потребляемых продуктов и меньше суммарный калораж, что снижает риски ожирения и других серьезных заболеваний:

- https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F/S1368980014001943a.pdf/is_cooking_at_home_associated_with_better_diet_quality_or_weightloss_intention.pdf
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28958671/>

Рекомендуем попробовать выполнить задания всем, кто хочет попробовать что-нибудь новое, ищет разнообразия и может позволить себе немного времени, чтобы приготовить вкусные и полезные блюда!

Рецепты по дням

Задание 1

Регулярный и насыщенный завтрак - одна из лучших и простых привычек для внедрения в свою продуктивную, здоровую рутину. В течение следующих дней вам нужно будет каждое утро принимать завтрак.

Предлагаем вам попробовать один или несколько вариантов из списка:

- Нутовый омлет <https://www.iamcook.ru/showrecipe/15966>
- Овощная запеканка аля рататуй <https://klopotenko.com/ru/ovoshhnaja-zapekanka-a-lja-ratatuj>
- Chia пуддинг (любой) <https://lifehacker.ru/recipes/dish-type chia-pudingi/>
- Ленивая овсянка (для ленивых) – вечером берете банку (небольшую), кладете в нее овсяные хлопья (долговарящиеся, 10-20 минут), заливаете молоком/водой/кефиром, добавляете по желанию ягоды и ставите в холодильник на ночь; утром достаете банан и вилкой доводите его до состояния пюре, смешиваете с содержимым банки в тарелке - вуаля,

по желанию - добавляете орехи, семечки, сухофрукты.

Задание 2

Обеспечив себе достойное начало дня, перейдем к следующему этапу. Основу вашего рациона должны составлять злаки и бобы - самые питательные, насыщенные витаминами и минералами продукты. Бобовые – особая категория, их не так просто ввести в свое питание из-за долгой готовки и непримечательного вкуса. Вместе с тем, бобы – самый настоящий суперфуд, который к тому же недорого стоит.

Предлагаем вам попробовать несколько несложных и интересных рецептов из списка ниже:

- Паста из консервированной фасоли <https://klopotenko.com/ru/recipe-pasty-iz-konservirovannoj-fasoli-legkaya-zakuska-za-15-minut/>
- Крем-суп из кинзы и чечевицы <https://klopotenko.com/ru/chechevichnyj-sup-s-kinzoi/>
- Мисо-суп с лапшой <https://lifehacker.ru/recipe/miso-sup-s-lapshoi/>
- Пхали из фасоли <https://lifehacker.ru/recipe/pxali-iz-fasoli/>
- Хумус (любой из списка) <https://lifehacker.ru/recipes/dish-type/xumusy/>

Напоминаем, что вы можете готовить по-своему любимому рецепту, главное, чтобы в нем были бобовые.

Задание 3

После полезного и насыщенного завтрака предлагаем вам разнообразить ваш рацион несложными и очень питательными салатами. Особые сочетания овощей и фруктов способны подарить не только дневную норму витаминов, минералов и клетчатки, но и изысканный, натуральный вкус.

Попробуйте приготовить несколько блюд из списка и убедитесь сами!

- Салат с сельдереем <https://klopotenko.com/ru/salat-s-seldereem/>
- Капустный салат с редисом и огурцами <https://lifehacker.ru/recipe/kapustnyj-salat-s-redisom-i-ogurcami/>
- Салат с фасолью и оливками <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-fasolyu-i-olivkami/>
- Салат с квашеной капустой и свеклой <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-kvashenoi-kapustoi-i-svekloi/>
- Салат с кальмарами, огурцами и морковью по-корейски <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-kalmarami-morkovyu-po-korejski-i-ogurcami/>

Задание 4

Часто хочется перекусить чем-нибудь вкусным и сытным, однако здоровых вариантов не так много, а фрукты или орехи уже надоели.

Предлагаем вам в течение следующих нескольких дней попробовать один или несколько интересных рецептов из списка ниже.

- Запеченный нут - просушить нут, высыпав его на бумажное полотенце, застелить противень пергаментом. В емкость налить оливкового масла, добавить специи, перемешать, далее насыпать в емкость с маслом нут, хорошенько перемешать. Высыпать нут на противень в один слой, все горошины должны быть покрыты специями и маслом. После этого поставьте в духовку на 30-40 минут при 180 градусах, по готовности нут посыпьте солью и перцем по вкусу.
- Фалафель с кинзой и петрушкой <https://klopotenko.com/ru/falafel-s-kinzoi-i-petrushkoj/>
- Рулеты из баклажанов <https://www.oum.ru/literature/zdorovoe-pitanie-recepty/veganskije-recepty/veganskije-zakuski/rulety-iz-baklazhanov-s-orekhami-i-morkovyu-/>
- Снэки из брокколи и сыра - отваривайте брокколи в тёплой воде в течение минуты, потом достаньте и мелко нарежьте. Разогрейте духовку до 200 градусов. В миске смешайте все ингредиенты (одно яйцо, полчашки сухарей для панировки, столько же мелко нарезанного зеленого лука и сыра "Чеддер"), приправьте солью и перцем по вкусу. Скатайте маленькие кружочки или брусочки (из такого количества смеси получится 25 ломтиков) и поставьте в духовку на 15-20 минут, пока они не станут золотистого цвета.
- Смузи любой из списка: <https://lifehacker.ru/green-smoothies-recipes/>

Задание 5

Мы уже попробовали ввести несколько полезных блюд, содержащих бобовые, которые могут стать постоянной частью вашего рациона.

Напоследок предлагаем вам попробовать еще несколько простых рецептов, которые вы могли бы готовить на регулярной основе, делая ваше питание еще более разнообразным и нескучным.

- Тыквенный суп-пюре (рекомендуем делать без сахара) <https://www.edimdoma.ru/retsepty/77229-tykvennyy-sup-pyure-s-karamelizovannoy-svekloy-i-zolotistym-lukom>
- Гаспачо <https://klopotenko.com/ru/sup-gaspacho-iz-zapechennyh-ovoshhej/>
- Ореховые пхали <https://www.howicook.ru/2018/08/walnut-phali-from-eggplants-beets-and-spinach.html?m=1>
- Спагетти с тофу и овощами <https://food.ru/recipes/53428-spagetti-s-syrom-tofu-i-ovoshchami>
- Овощная окрошка на кефире <https://lifehacker.ru/recipe/ovoshhnaya-okroshka-na-kefire/>
- Котлеты из гречки с овощами <https://lifehacker.ru/recipe/kotlety-iz-grechki-s-ovoshhami/>