



## **ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДРУЗЬЯ!**



В канун Нового Года каждому хочется выглядеть сногшибательно, ловить на себе взгляды окружающих и быть королевой вечера.

Новогодняя ночь – время особенное, считается, что от встречи Нового года зависит и весь будущий год.

До Нового года остается мало времени, а многим так хочется успеть сбросить еще пару-тройку килограмм.

Так как же без вреда для здоровья и в короткий срок стать стройнее?

Худеть быстро и стремительно нельзя. Это подтвердит любой диетолог. Жесткие диеты ничего хорошего организму не принесут. И все-таки, привести себя в форму в короткий срок без ущерба для здоровья можно.

Именно для этого я предлагаю вам специальное меню, которое отвечает всем канонам здорового питания и позволит до Нового года избавиться от 3-4 лишних килограмм.

***Поверьте в волшебство Нового Года, встретьте праздник стройной, здоровой и красивой и ждите чудес и новое счастье!***

***Искренне Ваш, Виталий Омельченко***

# ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ....

Друзья, перед тем как начать, напомню Вам «золотые правила» безопасного и эффективного снижения веса.



**Завтракайте в течение первого часа после пробуждения**

**Не допускайте перерывов между приемами пищи более 4-х часов**

**Не голодайте**

**Уделяйте каждому приему пищи время**

**Тщательно пережевывайте пищу**

**Соблюдайте питьевой режим**

**Принимайте поливитамины**

**Верьте в свой успех и всеми силами поддерживайте хорошее настроение**



# ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

## Завтрак

100 грамм обезжиренного творога, соединенного со 100 граммами несладкого йогурта или ряженки, чайная ложка (ч.л.) сахара или меда (джема).  
Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. сахара.

## Первый перекус

Яблоко и небольшой банан.

## Обед

100 граммов отварной или запеченной куриной грудки.  
200 граммов салата из свежей капусты и моркови, заправленный 1 ч.л. оливкового масла.  
30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.  
Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 средняя хурма, 1 хлебец DR KKK

## Ужин

300 граммов рагу из кабачков или других овощей.  
1 кусочек серого или черного хлеба.  
Зеленый чай без сахара.  
Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс  
Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение 😊  
В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей

### Рагу из кабачков

- 🍷 Морковь 100 гр;
- 🍷 Кабачки 200 гр;
- 🍷 Перец болгарский 100 гр;
- 🍷 Масло растительное 1 столовая ложка;
- 🍷 Соль, перец, приправы по вкусу.

**Пассеруйте** нарезанные кубиками морковь и перец на растительном масле, добавив немного воды. Когда вода выпарится, добавьте некрупно нарезанный кабачок.  
**Обжаривайте** овощи в течение 5 минут.  
**Добавьте** специи, посолите.



# ДЕНЬ ВТОРОЙ

Выберите любой из трех вариантов:



## Молочно-творожный день

400 граммов обезжиренного творога, 300 граммов натурального несладкого йогурта и 600 граммов кефира (до 1,5% жира).

Кушаем каждые 2-3 часа, распределяя весь объем продуктов на 5 приемов пищи. Соблюдаем питьевой режим, принимаем поливитамины.



## Фруктово-овощной день



800 граммов фруктов (яблоки, грейпфруты, киви, груши, апельсины) и 800 граммов тушеных овощей (капуста, морковь, баклажаны, кабачки, стручковая фасоль).

Кушаем каждые 2-3 часа, распределяя весь объем продуктов на 5 приемов пищи. Соблюдаем питьевой режим, принимаем поливитамины.



## Белковый день



250 граммов отварной или запеченной куриной грудки, 900 граммов тушеных овощей (можно взять любые, кроме картофеля).

Кушаем каждые 2-3 часа, распределяя весь объем продуктов на 5 приемов пищи. Соблюдаем питьевой режим, принимаем поливитамины.

# ДЕНЬ ТРЕТИЙ

## Завтрак

Овсяная каша из 50 граммов хлопьев, сваренная на воде.  
Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. сахара или 2 дольками горького шоколада.

## Первый перекус

Небольшой банан и яблоко.

## Обед

200 граммов отварной или запеченной морской рыбы.  
200 граммов отварной или приготовленной на пару цветной капусты.  
30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.  
Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 хлебец Dr. Korner, мандарин.

## Ужин

200 граммов салата из сельдерея.  
250 граммов любого овощного супа.  
50 граммов отварной куриной грудки или нежирной говядины.  
1 кусочек серого или черного хлеба.  
Зеленый чай без сахара.  
Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс.  
Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение ☺  
В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей.

### Салат из сельдерея

- 🍴 Сельдерей 100 гр;
- 🍴 Яблоко 1 шт;
- 🍴 Перец болгарский 50 гр;
- 🍴 Масло растительное 1 ч.л.
- 🍴 Соль, ½ ч.л. лимонного сока, перец, приправы по вкусу.

**Натрите** сельдерей и яблоко на крупной терке, нарежьте болгарский перец небольшими кубиками.

**Выложите** овощи в салатник.

**Добавьте** специи, посолите, сбрызните лимонным соком, добавьте масло.



# ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

## Завтрак

Омлет из 2-х яиц и 100 граммов молока. Нарезанный помидор, заправленный 1 ч.л. растительного масла.  
Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. сахара. 2 дольки горького шоколада .

## Первый перекус

Небольшая хурма, нежирный натуральный йогурт.

## Обед

150 граммов отварной или запеченной куриной грудки.  
200 граммов салата из свежей моркови, заправленный 1 ч.л. оливкового масла и 1 столовой ложкой нежирной сметаны.  
30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.  
Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 средняя хурма, 1 хлебец Dr. Korner.

## Ужин

Домашняя шаурма.  
200 грамм любого овощного супа.  
Зеленый чай без сахара.  
Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс  
Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение ☺  
В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей.

### Домашняя шаурма

- 🍴 Филе индейки 100 гр.
- 🍴 Перец болгарский 1 шт.
- 🍴 Зелень.
- 🍴 Тонкий лаваш или рисовая бумага.
- 🍴 1 ч.л. дижонской горчицы.

**Отварите** филе индейки.

**Измельчите** болгарский перец и зелень

**Добавьте** горчицу и заверните филе и овощи в лаваш или рисовую



бумагу.

# ДЕНЬ ПЯТЫЙ

## Завтрак

Гречневая каша из 50 граммов крупы, сваренная на воде, с добавлением 1ч.л. сливочного масла.

Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. сахара. 2 дольки горького шоколада.

## Первый перекус

Грейпфрут и яблоко.

## Обед

200 граммов отварной или запеченной морской рыбы.

300 граммов салата из помидоров, листового салата, небольшого количества твердого сыра, заправленного оливковым маслом.

30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.

Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 хлебец Dr. Korner, 100 граммов творога обезжиренного.

## Ужин

Запеканка из творога и яблок 200 граммов.

250 граммов любого овощного супа.

1 кусочек серого или черного хлеба.

Зеленый чай без сахара.

Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс.

Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение ☺

В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей.



# ДЕНЬ ШЕСТОЙ

## Завтрак

Омлет с шампиньонами из 2 яиц и 200 грамм грибов.  
Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. сахара. 2 дольки горького шоколада.

## Первый перекус

Груша и яблоко.

## Обед

200 граммов отварных креветок.  
200 граммов отварных или приготовленных на пару овощей с 1 ч.л. оливкового масла и специями.  
30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.  
Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 хлебец Dr. Korner, банан.

## Ужин

200 граммов теплого овощного салата.  
250 граммов любого овощного супа.  
50 граммов отварной куриной грудки или нежирной говядины.  
1 кусочек серого или черного хлеба.  
Зеленый чай без сахара.  
Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс.  
Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение ☺  
В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей.

### Теплый овощной салат

- 🍴 Фасоль стручковая 200 гр;
- 🍴 Морковь тертая 100 гр;
- 🍴 Луковица 1 шт;
- 🍴 Масло растительное 1 ч.л.;
- 🍴 Соль, перец, приправы по вкусу.

**Отварите** стручковую фасоль в слегка подсоленной воде.

**Пассеруйте** морковь и лук.



зелень.

**Смешайте** морковь, лук стручковую фасоль, специи, посолите, добавьте рубленную



# ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

## Завтрак

Овсяная каша из 50 граммов хлопьев, сваренная на воде.  
Зеленый чай или кофе с 1 ч.л. 2 дольки горького шоколада.

## Первый перекус

200 граммов овощного салата, заправленного нежирной сметаной или несладким йогуртом.

## Обед

250 граммов винегрета, заправленного ложкой оливкового масла.  
100 граммов отварного или запеченного филе индейки.  
30 граммов (1 кусочек) серого или черного хлеба.  
Зеленый чай или кофе без сахара.

## Второй перекус

1 хлебец Dr. Korner, несладкий йогурт.

## Ужин

200 граммов салата из морепродуктов, лука, болгарского перца, помидоров черри, заправленный 1 ст.л. соевого соуса с пониженным содержанием соли  
250 граммов любого овощного супа.  
1 кусочек серого или черного хлеба.  
Зеленый чай без сахара.  
Мятная жевательная резинка.

## В течение всего дня

Поливитаминный комплекс.  
Вода – 1,5 литра. Минимум 1000 шагов и хорошее настроение ☺  
В случае голода перед сном – 200 граммов обезжиренного кефира с 1 ч.л. отрубей.



## **МАТЕРИАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ В ДОСТИЖЕНИИ СТРОЙНОСТИ**

- ✚ Первый и самый важный шаг в снижении веса  
<http://slim4you.ru/snizit-ves/>
- ✚ Рассчитать безопасную калорийность питания на период снижения веса <http://slim4you.ru/drobnoe-pitanie-instrukciya/>
- ✚ Учимся определять калорийность пищи  
<http://slim4you.ru/drobnoe-pitanie-instrukciya/>
- ✚ Как контролировать аппетит <http://slim4you.ru/kak-umenshit-appetit-chast-2/>
- ✚ Если вес не снижается <http://slim4you.ru/ves-ostanovilsya/>
- ✚ Как составить меню на период снижения веса  
<http://slim4you.ru/menyu-dlya-pokhudeniya/>

**Задать вопрос и получить бесплатную консультацию  
автора блога PRO Стройность  
<http://slim4you.ru/kontakty/>**