



Коротко обо мне:

- ✓ Меня зовут Елена Ковтонюк
- ✓ Я нутрициолог, диетолог, специалист по модификации образа жизни, коуч
- ✓ Выпускница Университета образовательной медицины
- ✓ Я являюсь создателем фармацевтического бренда Prevent и препаратов для него.

https://www.instagram.com/elena_kovtonyuk



«Я ем что хочу и чувствую себя прекрасно»? Так ли это?

Задайте себе один простой вопрос: « Как вы бы себя чувствовали, если бы питались иначе?»

Мы легко обесцениваем то, что требует усилий. Плюс ко всему, редко мы связываем нарушения состояния нашего здоровья с нашими пищевыми привычками.

Как понять что тип питания выбранный вами вам подходит:

- отсутствие проблем с выпадением волос, ломкостью ногтей
- отсутствие гормональных проблем
- легко можете проснуться без будильника
- после еды не возникает чувства сонливости
- чувствуете что полны сил и энергии в течении дня
- ваша кожа идеально чистая
- ваш вес в пределах нормы
- отсутствие чувства хронической усталости
- отсутствие отеков
- вы чувствуете что ваш сон вас освежает
- отсутствие головных болей и мигреней
- отсутствие проблем со стулом (в норме стул 1-2 раза в день!)
- отсутствие симптомов наличия проблем с ЖКТ
- отсутствие у вас тревоги и панических атак
- у вас хорошие лабораторные анализы согласно превентивным нормам

Идеальный питание – где баланс?

Elena Kovtonuik

Представим идеальное начало утра: вы проснулись, выпили 2 стакана теплой воды, сделали зарядку – все просто идеально! Но потом съели овсянку на молоке с медом, арахисовой пастой и бананом? Кажется, ну вроде полезные продукты. Но давайте разберемся, насколько это так:

Организму нужны белки, жиры и углеводы. Конечно же, лучше, если они будут качественными. Поэтому на завтрак по-хорошему и надо съедать и жиры.

*Итак, наш с **Вами конструктор** выглядит следующим образом: белок (яйца, рыба, птица, если не едите продукты животного происхождения, то – нут, чечевица (вымоченные заранее ночью)), жиры (сливочное масло 82,5%, оливковое нерафинированное масло, оливки, маслины, авокадо, кокос, кокосовое молоко, урбеч, печень, печень трески, орехи, семена (предварительно вымоченные), углеводы (преимущественно – овощи (салаты, капуста (все виды), редис), фрукты, безглютеновые крупы (амарант, гречка (в том числе зеленая))).*

Если ваш завтрак будет включать 1-2 продукта из каждой категории, то вы будете сытыми дольше, у вас не будет скачков сахара в крови, будет больше энергии.

По такому же принципу строим обеды и ужины.

Жиров во второй половине дня уже может быть меньше чем на завтрак, балансируйте. Если возникает чувство голода, чуть больше добавляем салатов и жиров (например, несколько орешков или авокадо) чем вы это делали ранее.

На ужин отдайте предпочтение тушеным, запеченным и свежим овощам с небольшим количеством (не больше ладони белка) и небольшого кол-ва правильных жиров.

Примеры конструкторов завтраки

Elena Kovtonuik



Основа завтрака
источники
белков, жиров и
клетчатки



Несладкие ягоды и
орехи в качестве
десерта/ например
вишня, орехи



Салат обязательный компонент
приема пищи/ хороший бананс
когда есть и свежее и с
термической
обработкой/заправляем
оливковым маслом,
кокосовой или безлактозной
сметаной, немного яблочного
уксуса и сверху семечки или
орехи



Основа завтрака
источники
белков, жиров и
клетчатки



Несладкие ягоды и
орехи в качестве
десерта/ например
вишня, орехи



Салат обязательный компонент
приема пищи/ хороший бананс
когда есть и с свеживие и с
термической
обработкой/заправляем
оливковым маслом,
кокосовойили безлактозной
сметаной, немного яблочного
уксуса и сверху семечки или
орехи



Основа приема
пищи источники
белков, жиров и
клетчатки



Несладкие ягоды и
орехи в качестве
десерта/ в данном
примере вишня,
орехи



Салат обязательный компонент
приема пищи/ хороший бананс
когда есть и свежее и с
термической
обработкой/заправляем
оливковым маслом,
кокосовой или безлактозной
сметаной, немного яблочного
уксуса и сверху семечки или
орехи



В данном примере есть
предложение совместить
костный бульон с салатом,
оладьи из шпината и хек

Могут быть
Несладкие ягоды и
орехи в качестве
десерта



Салат обязательный компонент приема
пищи/ хороший бананс когда есть и
свежие и с термической
обработкой/заправляем оливковым
маслом, немного яблочного уксуса и
сверху семечки или орехи

Примеры (мои обеды)

Вариант 1



Вариант 2



Elena Kovtonuik



Салат обязательный компонент приема пищи/ хороший бананс когда есть и свежее и с термической обработкой/заправляем оливковым маслом, кокосовой или безлактозной сметаной, немного яблочного уксуса и сверху семечки или орехи



• Рецепт костного бульона)

- Берем 1,5 кг костей
- Заливаем их водой и доводим до кипения. Далее, сливаем эту воду, промываем кости холодной водой.
- Кости возвращаем в кастрюлю и заливаем 4 литрами воды.
- Добавляем 1 столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока.
- На этом этапе специи не добавляем.
- Варим на медленном огне (у меня мультиварка, очень удобно) минимум 12 часов, лучше 24-36.
- За пол часа до выключения можно добавить специи, чеснок.
- Когда остынет, удаляем собравшийся слой жира сверху.
- Используем мозговые говяжьи, бараньи кости и хрящи.
- Хранить до 6-7 дней в холодильнике.
- В день используем 200-400 мл бульона (можно в виде холодца, можно разогреть).
- Бульон способствует заживлению стенок кишечника!

Хранить в холодильнике до 6-7 дней. Можно разлить в стеклянные емкости и есть в виде холодца. Или разогреть и пить в виде бульона. В день 200-400 мл бульона) Малышам можно смело в виде супчика.

Так же можно замораживать порционно. Прием ежедневно (обед или ужин) в течении минимум месяца, для полноценного эффекта лучше 3 месяца. Можно пить за полчаса до основного приема пищи (наилучший эффект) либо же непосредственно перед едой (эффект тоже будет, но несколько меньше).

Больше информации информации вы можете получить в моем блоге на сайте и в Инстаграмм.

<https://www.elenakovtoniuk.com>

Если вы твердо решили изменить качество своей жизни благодаря изменению образа жизни, питания, коррекции текущего состояния- обращайтесь ко мне за индивидуальной консультацией:



elena_kovtoniuk



https://www.instagram.com/elena_kovtonyuk