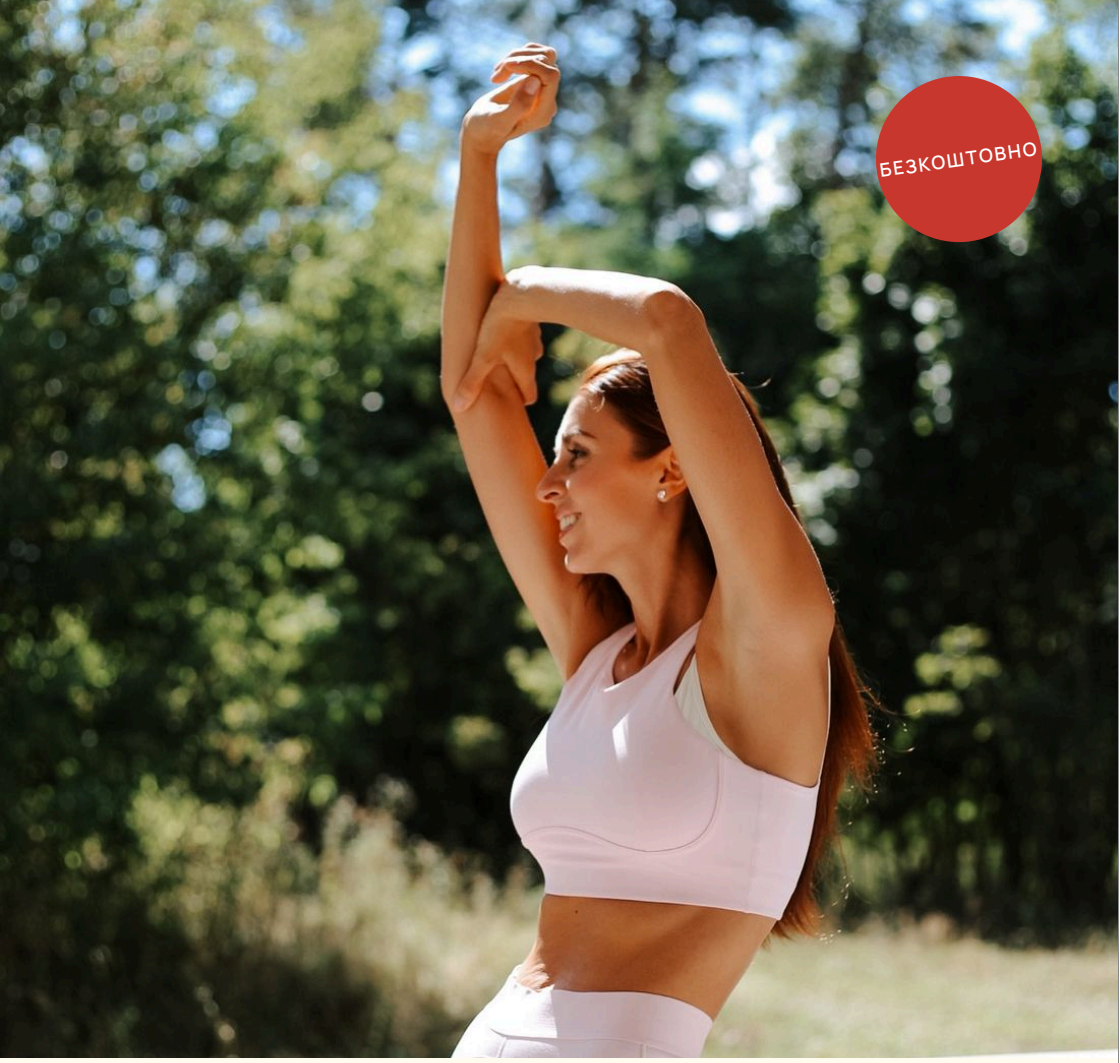


Коуч з дисципліни та здорових звичок

ЗВИЧКИ СТРУНКОСТІ

9 звичок моєї методики, з якими худнеш без дієт і зривів

Катерина Рибалко



Привіт!

Я Катерина Рибалко, коуч з дисципліни та здорових звичок і засновниця Wellbit Hub.

Я сама худла й набирала, особливо після пологів, і перепробувала десятки дієт. Вага щоразу поверталася. Тоді я зібрала власну систему: не дієту, а звички, з якими стрункість тримається сама.

Через мої програми пройшли 150+ жінок. У цьому гайді базові звички моєї методики.

Як користуватися гайдом

1. Прочитай гайд за 10 хвилин.
2. Обери 2–3 звички й почни вже сьогодні.
3. Відмічай їх у трекері на 7 днів у кінці гайда.
4. Додавай нові, коли перші стануть звичними.

Чому дієти не працюють

Дієта тримається на силі волі. А сила волі - це короткочасна обіцянка собі. Рано чи пізно стрес, втома чи свято перемагають, і вага повертається.

Звичка працює інакше. Дисципліна - це робити те, що потрібно, не питаючи себе «хочу чи не хочу». Як чистити зуби: ти ж не домовляєшся із собою щоранку.

Дисципліна працює тоді, коли правильні звички стають частиною твого життя, а не щоденною боротьбою із собою.

Тарілка

Ситні збалансовані прийоми їжі з улюблених продуктів.

Рух

Прогулянки, кроки й коротка гімнастика, які легко вписати в день.

Звички

Сон, вода, усвідомлене харчування й маленькі зміни.

Підтримка

Оточення, яке тримає у важкі дні.

9 звичок стрункості

ТАРІЛКА

1

Овочі й зелень у кожен прийом їжі

Навіщо: Об'єм і клітковина дають ситість надовго за невелику калорійність.

Як почати: Додай жменю салату або нарізаних овочів до кожної тарілки, навіть до сніданку.

2

Білок у кожній тарілці

Навіщо: Білок насичує найкраще й береже м'язи, поки ти худнеш.

Як почати: Яйця, риба, курка, індичка, кисломолочний сир, бобові — порція з долоню в кожен прийом їжі.

3

Три прийоми їжі без перекусів

Навіщо: Ти перестаєш постійно щось жувати й краще відчуваєш голод і ситість.

Як почати: Зроби основні прийоми їжі ситними, тоді перекус просто не знадобиться.

4

Чисті напої

Навіщо: Солодкі напої, соки й смузі — це калорії, які не насичують.

Як почати: Вода, чай, кава без цукру. Орієнтир — 2–3 літри рідини на день, залежно від ваги й активності.

ТАРІЛКА

5 Несолодкий сніданок

Навіщо: Солодкий сніданок швидко «відпускає», і вже за годину знову хочеться їсти.

Як почати: Яйця з овочами й цільнозерновим хлібом або каша з білком замість булочки з кавою.

РУХ

6 Кроки щодня

Навіщо: Ходьба — найпростіший спосіб рухатися більше без виснаження.

Як почати: Подивись, скільки кроків у тебе зараз, і щотижня додавай по 1000, поки не дійдеш до 10-15 тисяч.

7 Гімнастика зранку 5–10 хвилин

Навіщо: Розбудити тіло, зняти затиски й налаштуватися на день.

Як почати: Одразу після склянки води: нахили, обертання, присідання.

ЗВИЧКИ

8 Сон 7–8 годин

Навіщо: Коли не висипаєшся, апетит і тяга до солодкого ростуть.

Як почати: Лягай на 30 хвилин раніше, а телефон залиш поза ліжком.

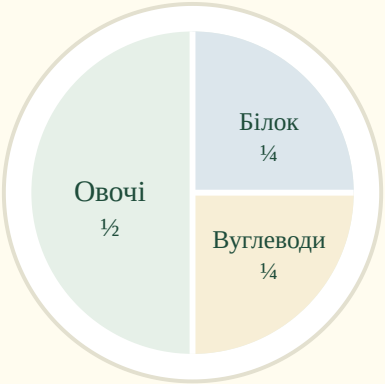
9 Їжа без поспіху й гаджетів

Навіщо: Перед екраном мозок не помічає їжі, і ти з'їдаєш більше.

Як почати: Хоча б один прийом їжі на день за столом і без телефону.

Ситна тарілка

Збирай тарілку з того, що любиш, за простою схемою.



½ Овочі й зелень
салат, огірки, помідори, капуста, броколі, цукіні, стручкова квасоля

¼ Білок
яйця, риба, курка, індичка, телятина, морепродукти, кисломолочний сир

¼ Вуглеводи
гречка, кіноа, бурий рис, вівсянка, перлова крупа

+ Корисні жири
авокадо, оливкова олія, горіхи, насіння

Сніданок і обід — уся тарілка.

Вечеря — білок і овочі. Легка вечеря допомагає не переїдати ввечері й краще спати.

Порядок — спочатку овочі, потім білок, потім вуглеводи.

Вигідні й невигідні продукти

Тут немає заборонених продуктів. Є ті, що наближають тебе до мети, і ті, що віддаляють. Вибір щоразу твій.

Вигідні — їмо щодня

Овочі й зелень:
броколі, цвітна й білокачанна капуста, кабачки, огірки, помідори, перець, морква, шпинат, салат, зелень

Фрукти й ягоди:
яблука, груші, цитрусові, ківі, полуниця, малина, чорниця

Білок:
курка, індичка, телятина, нежирна яловичина, риба, морепродукти, яйця, тофу

Кисломолочне без цукру:
кисломолочний сир, грецький йогурт, кефір

Бобові й крупи:
нут, сочевиця, квасоля, гречка, вівсянка, бурий рис, кіноа, булгур

Інше:
оливкова олія, авокадо, супи на овочах, вода, чай, кава без цукру

У розумній порції

банани, виноград, сухофрукти, горіхи, тверді сири, паста з твердих сортів, цільнозерновий хліб, чорний шоколад

Невигідні — рідко й свідомо

солодкі напої та соки, випічка й солодощі, соуси з цукром, фастфуд, чипси, алкоголь

Правило зубної щітки

Якщо один раз забула почистити зуби, ти ж не перестаєш чистити їх на тиждень уперед. Зі зривом так само.

1. Не карай себе голодом наступного дня.
2. Наступний прийом їжі як завжди, за схемою тарілки.
3. Зроби висновок: що спровокувало зрив? Втома, стрес, голод?
4. Встала, обтрусилась і живеш далі за своїми звичками.

Дисципліна працює тоді, коли правильні звички стають частиною твого життя, а не щоденною боротьбою із собою.

Трекер на 7 днів

Відмічай звичку щодня.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
Овочі в кожен прийом	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Білок у кожній тарілці	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Без перекусів	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2–3 л води	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Кроки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Гімнастика зранку	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сон 7–8 годин	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

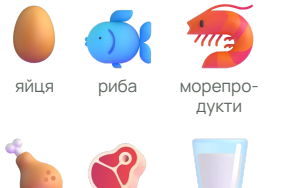
НОТАТКИ

КОШИК

Продукти на кожен день

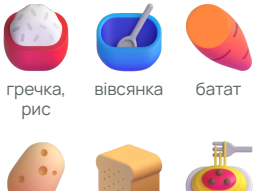
З них збирається будь-яка тарілка. Обирай те, що любиш.

Білки



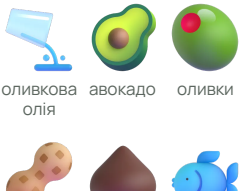
яйця · риба · морепродукти · курка, індичка · нежирне м'ясо · кисломолочні · сир · бобові · тунець у власн. соку

Вуглеводи



гречка, рис · вівсянка · батат · картопля · цільнозерновий хліб · паста з твердих сортів · кукурудза · горох, нут · фрукти

Жири



оливкова олія · авокадо · оливки · горіхи · насіння · жирна риба · жовток · твердий сир · кокос

Жири додавай невеликою порцією: розмір великого пальця на прийом їжі.

Як зібрати тарілку

1. Половину тарілки займають овочі й зелень.
2. Обери один білок з першої колонки: порція з долоню.
3. Додай вуглеводи з другої колонки: порція з кулак. На вечерю можна без них.
4. І трохи жирів з третьої: ложка олії, жменька горіхів або ¼ авокадо.

КЛІТКОВИНА

Продукти, багаті на клітковину

Додавай їх у кожен прийом їжі: вони дають об'єм, ситість і м'які стрибки цукру.


броколі


зелень, шпинат


морква


огірок


помідори


груша


яблуко


ягоди


авокадо


квасоля, сочевиця


горох


льон, чіа


вівсянка


гречка, бурий рис


цільнозерновий хліб

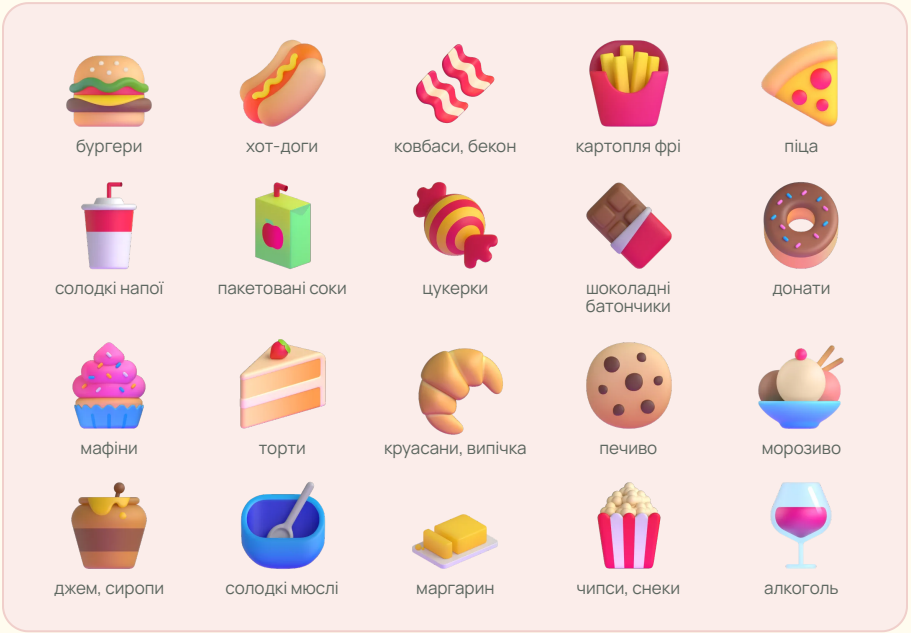
Як додати більше

1. Овочі в кожну тарілку, навіть на сніданок.
2. Фрукти зі шкіркою, а не соки.
3. Ложка меленого льону в кашу чи йогурт.
4. Бобові 2–3 рази на тиждень.

НЕВИГІДНІ

Що варто обмежити

Не заборона, а свідомий вибір. Ці продукти дають багато калорій, мало ситості й провокують тягу до їжі.



Особливо уважно до **трансжирів** (маргарин, дешева випічка, фритюр) і **білого рафінованого борошна**. Читай склад: якщо цукор, борошно чи олія стоять на першому місці, продукт невигідний для твоєї мети.

ЩО ДАЛІ

Хочеш, щоб вечір не закінчувався біля холодильника?

Цей гайд дає базу. Щоб піти глибше, обери свій наступний крок.

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

Пакет «Харчування без зривів»

Для тих, хто весь день тримається, а ввечері з'їдає все, що є вдома. 3 PDF · 61 сторінка.

- **Практикум «Без зривів»** (7 днів): 4 причини зривів, голод чи тяга за 10 секунд, 5 кроків, щоб пережити тягу, план вечора, що робити після переїдання, трекер і щоденник тригерів
- **Гайд «Корисні солодощі»**: 14 рецептів цукерок, печива й десертів, які не шкодять фігурі

690 грн ~~870 грн~~

Купити → katerybalko.com/paket



Практикум «Моя тарілка» 690 грн

Для тих, хто постійно голодний або не розуміє, що і скільки їсти. 42 сторінки: сніданки, обіди й вечері на реальних тарілках, порція долонею без ваг і калорій, як бути ситою в дефіциті, список покупок і план на тиждень.

katerybalko.com



Гайд «Корисні солодощі» 280 грн

Якщо хочеш тільки рецепти. 26 сторінок, 14 рецептів: шоколадна куля, халва з горіхами, 3 види печива, бананове морозиво, «майже снікерс», хелсі вафлі й гід по інгредієнтах.

katerybalko.com



Хочеш пройти це разом зі мною?

Звички легше закріпити, коли поруч є підтримка.

Wellbit Hub · 4 тижні · старт 22 листопада

Група в Telegram: спільний чат, щоденні нові знання, власна система харчування без меню, тренування вдома. Рання ціна 2 490 грн до 12 листопада, далі 2 900 грн. Напиши мені «ХАБ» у директ.

Особистий супровід · 2 місяці

8 особистих сесій, мій зв'язок у Telegram між ними й робота з тягою до їжі та вечірніми переїданнями.

НАПИШИ МЕНІ — Telegram +380 68 766 0934 · Instagram @katerybalko

Усі програми, практикуми й рецепти

katerybalko.com

Гайд має інформаційний характер і не замінює консультацію лікаря. Якщо в тебе є захворювання, вагітність або розлад харчової поведінки, спершу порадься з лікарем.