



## **ТВОЙ КОНСТРУКТОР СТРОЙНОСТИ: 5 ПРОДУКТОВ-ВЫРУЧАЛОЧЕК**

Собери идеальную тарелку  
за 5 минут без весов и узнай, какие  
продукты «крадут» твой результат



## Почему твой рацион «буксует»?

Большинство срывов случается не из-за слабой воли, а из-за пустого холодильника. Когда ты голодна и времени в обрез, ты съешь первое, что попадется под руку — обычно это быстрые углеводы, которые дают энергию на 15 минут, а потом превращаются в лишние сантиметры.

**Решение:** Если в твоём запасе есть продукты из этого гайда, ты защищена от срыва на 100%. Мы не будем считать калории — мы научимся наполнять тарелку смыслами.

## Тот самый список продуктов-выручалочек

### 1. БАЗА:

#### **Клетчатка (Основа объема и детокс-эффект)**

Овощи должны занимать 1/2 твоей тарелки. Это единственный способ наесться досыта и получить плоский живот.

**Замороженные овощные смеси:** Брокколи, стручковая фасоль, цветная капуста. Они уже помыты и нарезаны. 5 минут на сковороде — и у тебя гора полезной еды.

**Готовые салатные миксы:** Руккола, айсберг, шпинат в пакетах. Просто добавь их в любую тарелку, и объем порции вырастет вдвое без лишних калорий.

**Белокочанная капуста:** Самый бюджетный суперфуд. Дает мощное чувство сытости и отлично очищает кишечник.



## 2. СЫТОСТЬ:

### Качественный белок (Строитель твоих мышц и кожи)

Белок — это фундамент. Если его мало, ты будешь постоянно хотеть сладкого и кусочничать.

**Рыбный «экспресс»:** Тунец в собственном соку, замороженные креветки или слабосоленая форель. Выбирай консервы без масла, чтобы не переплачивать за лишний жир.

**Мясная база:** Запеченное заранее филе индейки или курицы. Также подойдет качественная ветчина из индейки (ищи состав, где мяса более 85%).

**Быстрый белок:** Яйца (самый доступный белок), сыр тофу или мягкий творог 5%.

## 3. ЭНЕРГИЯ:

### Сложные углеводы (Защита от срывов)

Углеводы — это топливо. Если их исключить, мозг потребует шоколадку уже к вечеру.

**Крупы без варки:** Кускус или булгур. Просто залей кипятком на 5 минут под крышку. Никаких кастрюль!

**Бобовые:** Консервированный нут, красная фасоль или чечевица (строго без сахара в составе).

**Хрустящая замена хлебу:** Цельнозерновые хлебцы или качественные ржаные сухарики без добавок.





## 4. ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ:

### Полезные жиры

Это твои блестящие волосы, кожа и ровный цикл. Без них похудение «убивает» красоту.

**Варианты:** Половинка авокадо, горсть сырых тыквенных семечек или грецких орехов.

**Масла:** Оливковое, льняное или кокосовое холодного отжима. Всего 1 чайная ложка – и рацион становится сбалансированным.

## 5. ВКУС:

### Полезные соусы (Твои секретные специи)

**Яркие акценты:** Натуральный соевый соус, сок лимона, бальзамический уксус или зернистая горчица.

**Белый соус:** Смешай классический йогурт с чесноком и укропом – это в разы полезнее любого покупного соуса.

**ВНИМАНИЕ: Продукты-самозванцы!**

Они прикидываются «здоровыми», но именно они блокируют твое жиросжигание:

**Питьевые йогурты с фруктами:** В одной бутылочке может быть до 5-7 чайных ложек сахара.

**Магазинная гранола и мюсли:** Запекаются в сахарном сиропе. По калорийности это как кусок торта.

**«Фитнес»-батончики:** Если в составе на первом месте патока или инвертный сироп – это обычная конфета.

**Обезжиренные продукты (0%):** В них часто добавляют крахмал и подсластители, чтобы было вкусно. Выбирай жирность 2-5%.

## Твои весы всегда с тобой

Забудь про кухонные весы и калькуляторы. Используй «Правило ладони»:

**Овощи:** 2 пригоршни (сколько поместится в две ладони).

**Белок:** Размер твоей ладони без пальцев.

**Углеводы:** Твой кулак.

**Жиры:** Размер большого пальца.

Попробуй собрать ужин по этой схеме сегодня, и завтра ты проснешься без отеков и с приятной легкостью.

## Твой следующий шаг

**Это только начало твоего пути к легкости! ✨**

Теперь в твоем арсенале есть список продуктов-выручалочек, которые сэкономят тебе время и помогут не срываться на «быструю еду». Ты уже на шаг впереди тех, кто просто мечтает о стройности!

Но давай будем честными: **продукты – это только инструменты.** Чтобы они превратились в результат (минус на весах, плоский живот и море энергии), их нужно объединить в систему.



## Если ты чувствуешь, что:

- Устала от хаотичных попыток похудеть.
- Хочешь готовую инструкцию к своему телу, а не просто список покупок.
- Мечтаешь научиться собирать свои идеальные тарелки на автомате под моим присмотром.

## Твой следующий шаг – проект «ЖИРОТОПКА»! 🔥

Это проект, где я, Катя Медушкина, лично проведу тебя по пути ускоренного жиросжигания. Мы не просто будем худеть – мы научим твой организм работать как часы.

## Зачем вступать в анкету предзаписи?

Места на «Жиротопку» разлетаются очень быстро, а анкета предзаписи – это твоя страховка. Регистрация тебя ни к чему не обязывает, но дает крутые привилегии:

- 1. Самая низкая цена** – только для «своих» из списка предзаписи.
- 2. Гарантированное место** – ты узнаешь о старте раньше всех.
- 3. Секретный подарок** – заполнив анкету, ты сразу получишь мой второй бонус: PDF-практикум «Дизайнер своей тарелки» (ту самую формулу идеального приема пищи без весов).

**ЗАНЯТЬ МЕСТО В ПРЕДЗАПИСИ**  
**И ЗАБРАТЬ ПОДАРОК**



До встречи в проекте! Давай сделаем твой результат неизбежным.

Твоя Катя Медушкина ❤️

