

Здравствуйте, дорогие друзья!

Сегодня поговорим, в двух словах о модной диете БУЧ.

Всем известно, что любая диета дает временный результат, для результата постоянного необходимо не только ограничить питание, но и изменить философию питания, физическую активность, и вообще весь образ жизни.

Что из себя представляет БУЧ?

Для чего нужен этот БУЧ?

Как долго можно использовать БУЧ?

Какие продукты используются в БУЧ?

**КАК БЫСТРО Я УВИЖУ РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БУЧ?**

Плюсы использования БУЧ?

И так, поехали:

БУЧ - иначе белково-углеводное чередование, означает что мы чередуем дни, в которые употребляем белковую пищу, с днями, в которые едим, в основном углеводную.

Наше тело всегда стремится к постоянству(гомеостаз) и с жировыми запасами ему комфортнее, потому что это для него запас энергии, а содержать и обслуживать мышцы ему не выгодно. Кроме этого наш организм инерционен, т.е. если у вас появилась жажда, то попить нужно было чуть раньше, и при ограничении организма в питании повлечет за собой постепенное снижение скорости обменных процессов в нем. Задача БУЧ обмануть наш организм, чтобы при ограничении в нутриентах он этого не чувствовал и разгонял свой обмен веществ.

БУЧ — обычно состоит из 4-дневных циклов:

первые два дня — белковые(употребляется 1,5-2гр белка на вес тела\*);

третий день — углеводный и, немного белковый(употребляются сложные углеводы 3-5гр и 1гр белка на вес тела\*)

четвертый день — смешанный(употребляется по 2гр углеводов и белка на вес тела\*)

далее цикл повторяется и длится 8-12недель\*\*

Углеводы используются сложные(неочищенный, бурый рис, гречка, макароны из твердых сортов пшеницы, овсянка, перловка и т. п.), белки(белок яиц, постное мясо говядины, куриная грудка, белая и красная рыба) приготовленные без/с небольшим добавлением масла. Вес углеводов рассчитывается в сыром(не в приготовленном) виде. Вес белка рассчитывается из веса приготовленного блюда.

Результаты использования БУЧ будут волнообразными. Организм будет реагировать с небольшой инерцией. После белковых дней вес уходит быстрее, в углеводные дни возвращается, но не нужно этого пугаться, т. к. это задерживается водичка и запасается гликоген. За 2 четырехдневных цикла(8 дней) потеря в весе составляет в среднем 1кг. При добавлении физических нагрузок прогресс увеличится в полтора - два раза.

БУЧ, в отличие от любых других ограничений(диет) не угнетает психоэмоциональное состояние.

БУЧ позволяет питаться разнообразно.

БУЧ позволяет сохранить мышечную массу, используя в качестве энергии жир.

БУЧ сохраняет высокую физическую активность.

\*Когда мы говорим о количествах нутриентов на вес тела, то имеется в виду ориентировочный вес тела без лишнего жира.

\*\*Сроки БУЧ строго индивидуальны и зависят от лишнего балласта и желаемого результата.

**ДАННЫЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ НОСИТ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.**

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, ТО ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПИТАНИЯ НЕОБХОДИМО ОБСУЖДАТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**