

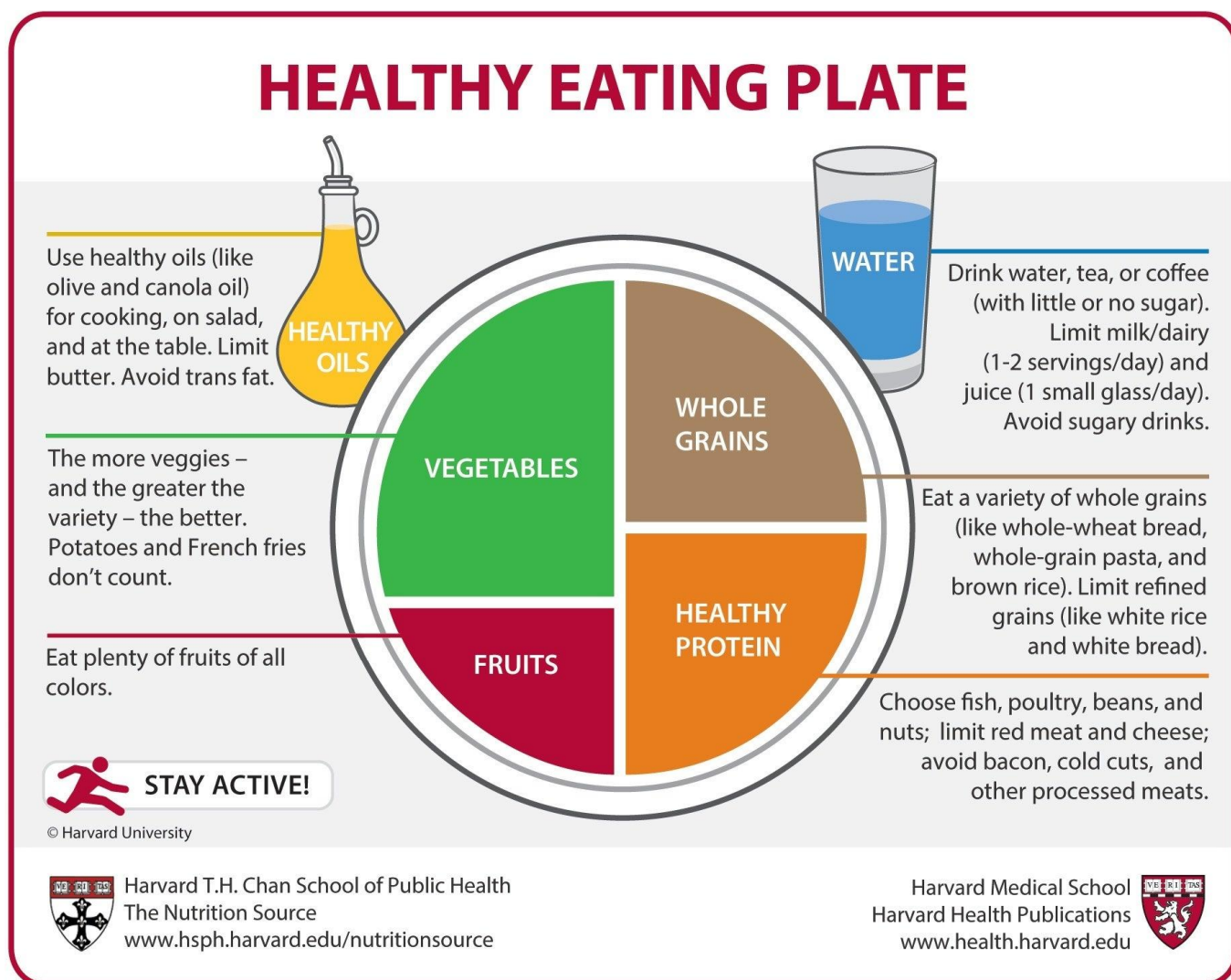
Рацион для підтримки форми

Мета — баланс енергії: споживайте стільки калорій, скільки витрачаєте щодня (підтримуюча норма). Це допомагає зберігати м'язову масу, енергію та здоров'я без набору чи втрати ваги. Фокус на натуральних продуктах, різноманітності та правилах тарілки.

Правило здорової тарілки (для кожного основного прийому їжі)

- **50%** — Овочі та фрукти (вітаміни, клітковина, низька калорійність)
- **25%** — Складні вуглеводи (гречка, кіноа, коричневий рис, вівсянка — для енергії)
- **25%** — Білок (курка, риба, яйця, тофу, бобові — для м'язів)
- Додатково: Корисні жири (авокадо, горіхи, оливкова олія — в помірній кількості)

Приклади ідеальної тарілки:





Пробний день: Повне меню на ~2000-2500 ккал (адаптуйте під свою норму, наприклад, для жінки/чоловіка з помірною активністю)

Їжа на 4-5 прийомів, щоб підтримувати стабільний рівень енергії. Пийте 2-3 літри води!

1. Сніданок (~400-500 ккал)

Вівсянка на воді або нежирному молоці (50г сухої) з ягодами (полуниця/чорниця), бананом та жменню горіхів (мигдаль 20г). Додайте чай або каву без цукру.

Це дає складні вуглеводи + фрукти + жири.



2. Перекус (~200-300 ккал)

Грецький йогурт нежирний (150-200г) з свіжими ягодами та кількома горіхами. Або яблуко з жменюю мигдалю.

Білок + клітковина для ситості.



3. Обід (~600 ккал)

Грильована куряча грудка або індичка (150г) + кіноа або коричневий рис (100г вареного) + велика порція салату (огірки, помідори, листя салату, броколі) з оливковою олією (1 ч.л.).

Ідеальний баланс тарілки!



sunkissedkitchen.com



completelydelicious.com



agoodfriend.co

4. Перекус 2 (якщо потрібно, ~200 ккал)

Фрукт (яблуко/груша) + сир нежирний (30г) або хумус з овочевими паличками (морква, селера).

5. Вечеря (~500-600 ккал)

Запечений лосось або інша риба (150г) + коричневий рис або гречка + парова броколі/шпинат/цвітна капуста. Заправте лимоном та олією.

Омега-3 + овочі для здоров'я.



eatingwell.com



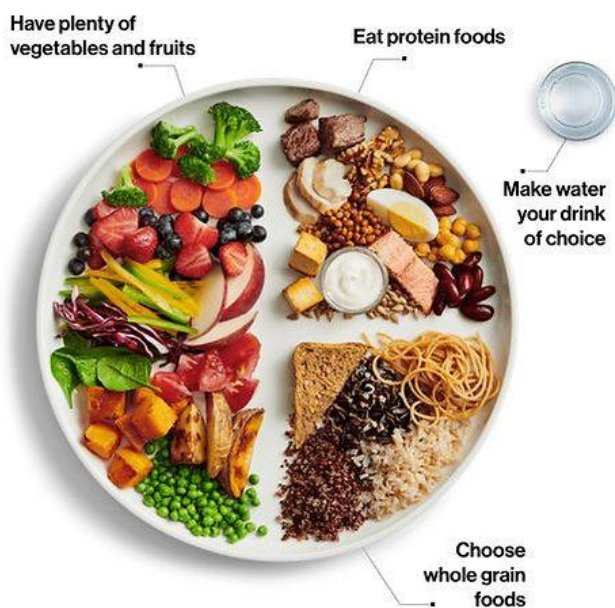
Додаткові поради для успіху

- Рахуйте калорії спочатку (app типу MyFitnessPal), щоб знайти свою норму.
- Тренуйтеся 3-5 разів на тиждень (силові + кардіо) для збереження м'язів.
- Уникайте цукру, фастфуду, надмірної обробленої їжі.
- Різноманітність: міняйте продукти щодня (риба/курка/яйця, різні овочі).
- Сон 7-9 годин та стрес-контроль — ключ до балансу.

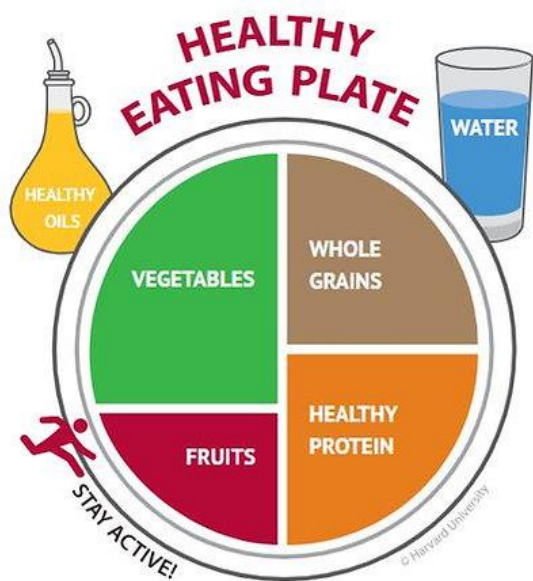
Ось детальний гід, як підтримувати вагу, здоров'я та м'язову масу довгостроково. Баланс калорій (споживайте стільки, скільки витрачаєте) + різноманітність + регулярність = ідеальна форма без стресу. Додаю багато візуальних прикладів для мотивації!

1. Правило здорової тарілки — основа кожного прийому їжі

Завжди стреміться до такого розподілу, щоб отримувати всі нутрієнти без переїдання чи недоїдання.



Canada Food Guide



Harvard School of Public Health



Your Balanced Plate

Non-starchy veggies

Fill 50% of your plate with non-starchy veggies.

Carbs

Make 25% of your plate whole grains, starchy veggies, fruits, or dairy.

Proteins

Complete the last 25% of your plate with lean proteins.

Healthy fats

When you add fats to your meal, choose healthier plant-based options.

© Teladoc Health, Inc. All rights reserved.



teladochealth.com

- **50% овочі та фрукти:** Для вітамінів, клітковини та об'єму (низька калорійність).
- **25% білок:** Курка, риба, яйця, тофу, бобові — зберігають м'язи.
- **25% складні вуглеводи:** Гречка, кіноа, коричневий рис, вівсянка — стабільна енергія.
- **Корисні жири:** Додавайте помірно (1-2 ч.л. олії, жменя горіхів).

Джерела корисних жирів (авокадо, горіхи, оливкова олія) — важливо для гормонів та здоров'я шкіри.



[health.com](https://www.health.com)

2. Розширене меню на день з варіаціями та фото

Адаптуйте під 2000-2500 ккал (рахуйте в app). 4-5 прийомів для стабільного цукру в крові.

Сніданок: Вівсянка з фруктами та горіхами — ідеальний старт дня.





heathermangieri.com

Перекус 1: Грецький йогурт з ягодами та горіхами — білок + антиоксиданти.



skinnytaste.com



onebittenutrition.com

Обід: Грильована курка з кіноа та великим салатом з овочів.



cambaytiger.com



healthyfood.com



thewholekitchen.com.sg



frontporchpantry.com

Перекус 2: Яблуко з сиром або хумус з овочевими паличками — ситно та низькокалорійно.



eatingwell.com

Вечеря: Запечений лосось з коричневим рисом та броколі — омега-3 для серця та м'язів.



eatingwell.com



alamy

Image ID: E1Y9JX
www.alamy.com

[alamy.com](https://www.alamy.com)



covethouse.eu



[youtube.com](https://www.youtube.com)

3. Тренування для збереження м'язів та форми

Тренуйтеся 3-5 разів на тиждень: силові вправи (для м'язів) + кардіо (для здоров'я серця). Фокус на базових рухах.



myocfitbody.com

FULL WEEK HOME WORKOUT PLAN

MUSCLE GAIN AND FAT LOSS PLAN

MONDAY - CHEST & TRICEPS + CARDIO

TUESDAY - BACK & BICEPS + CARDIO

WEDNESDAY - CARDIO

THURSDAY - SHOULDERS & ABS + CARDIO

FRIDAY - LEGS & FOREARMS

SATURDAY - CARDIO

SUNDAY - REST



DUMBBELL ONLY



DUMBBELL
ONLY

[youtube.com](https://www.youtube.com)



[muscleandstrength.com](https://www.muscleandstrength.com)



[ca.pvl.com](https://www.ca.pvl.com)



silversneakers.com

- Приклади: Присідання, віджимання, тяги, жими.
- 3 сети по 10-15 повторів.
- Додайте прогулянки або йогу для відновлення.

4. Додаткові поради для стійкого результату

- **Вода:** 2-3 літри щодня.
- **Сон:** 7-9 годин — відновлює гормони.
- **Моніторинг:** Зважуйтесь раз на тиждень, фото щомісяця.
- **Різноманітність:** Міняйте продукти (риба одного дня, курка іншого).
- **Уникайте:** Цукор, трансжири, алкоголь у великій кількості.
- Якщо вага змінюється — коригуйте порції на 200-300 ккал.