**Принцип правильного питания для девушек.**

 Как должна питаться современная девушка? Этот вопрос актуален для всех девушек, ведь каждая хочет быть здоровой и красивой. Ни занятия спортом, ни косметика не помогут, если питание организовано неправильно. А правильное питание для девушек дает организму необходимые ему питательные вещества, заряжает энергией и помогает сохранить здоровье, молодость и красоту на протяжении долгого времени. Правильное питание для девушек должно быть сбалансированным, включать в себя все необходимые организму вещества — белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Правильное питание обеспечивает организму необходимый заряд энергии на протяжении всего дня и помогает бороться с вирусами, бактериями, а также заботится о здоровье девушки. В рацион питания для девушек должны входить только свежие натуральные продукты, приготовленные щадящими способами — варки, тушения, запекания. Откажитесь от жареной и жирной пищи, не переедайте, ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от быстрых углеводов — сахара, газировки, сладостей. Исключите из своего рациона полуфабрикаты и переработанную пищу. Откажитесь от фастфуда, перекусов всухомятку и на бегу, соблюдайте режим питания. Питание для девушек должно быть витаминным, содержать необходимые женскому организму микроэлементы, например, железо, магний, фосфор, селен, фолиевую кислоту и другие. Ну и, конечно же, не пренебрегайте занятиями спортом. Летом и осенью ешьте больше свежих сезонных овощей и фруктов, а зимой включайте в свой рацион больше белковой пищи. Не сидите на жестких диетах — достаточно питаться правильно все время, тогда и вес ваш будет в норме, и состояние здоровья.

**Режим питания для девушек.**

 Правильный режим питания для девушек поможет вашему организму хорошо переваривать пищу и распределять энергозатраты в течение дня. Приучите себя к дробному 5 разовому питанию небольшими порциями — размер порции должен быть равен вашему сжатому кулаку. Режим питания для девушек должен выглядеть примерно следующим образом. Завтрак дает 40% дневной калорийности. На завтрак нужно есть сытную белково-углеводную пищу, такую как каши, злаки, отрубной хлеб, яйца, фрукты, кисломолочные продукты. Второй завтрак поможет вам дождаться обеда и не переесть за обеденным столом. Это могут быть орехи или сухофрукты, фрукты и кисломолочные продукты. В обед обязательно ешьте супы — нежирная уха или овощной суп помогут вашему пищеварению и позволят не переесть, а на второе отлично подойдет нежирное мясо, птица или рыба с овощами, гречкой или бобами. Полдник пропускать нежелательно, иначе рискуете переесть за ужином. На полдник подойдет овощной салат, кефир или йогурт, творог, фрукты. Ужин должен быть легким и питательным — белковая пища, злаки и овощи отлично подойдут для вкусного и полезного ужина. Идеальный вес для девушки с обложек журналов на нас смотрят откровенно отощавшие модели, но не нужно стремиться к болезненной худобе — за кадром остаются проблемы с пищеварением, например, запоры, гастриты, а также плачевное состояние кожи, ногтей, волос, зубов таких моделей, бессонница, сбои в менструальном цикле, плохое здоровье. Не стоит мучить себя диетами — красота немыслима без здоровья, поэтому только правильное сбалансированное питание сможет обеспечить вам красивую фигуру и цветущий внешний вид.

 Идеальный вес для девушки — какой же он должен быть? Это можно просто узнать, посчитав индекс массы тела. Делим вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Идеальный вес для девушки соответствует значениям показателя ИМТ от 18,5 до 24,5. Все, что ниже — недостаток массы тела, а значит — проблемы со здоровьем. Все, что выше — избыточный вес, и должно подвергаться коррекции. Есть еще один способ определения идеального веса для девушки — рост в см умножаем на объем груди в см и делим на 240. Например, для девушки ростом 168 см идеальным будет вес от 52 до 62 кг. Причем не стоит путать жировую и мышечную массу — ведь те, кто занимается спортом, всегда выглядят стройнее, чем неспортивные, даже если весят на несколько кг больше. Самостоятельно можно провести такой тест на жир — зажмите между пальцами складку в районе живота. В норме толщина этой складки не должна превышать 2 см. Если же она больше — снижайте калорийность и жирность пищи и начинайте заниматься спортом. Калорийность дневного рациона для девушек Поддержание идеального веса для девушки зависит от правильного питания девушки и калорийности рациона. Высчитать необходимую калорийность дневного рациона можно следующим образом. Сначала вычисляем основной обмен — то есть то количество калорий, которое необходимо для поддержания жизнедеятельности и обеспечения всех функций организма в состоянии абсолютного покоя. Он вычисляется по формуле: 655+ (9,6 х вес в кг) + (1,8 х рост в см) - (4,7 х возраст в годах). Например, для девушки 29 лет ростом 168 см и весом 55 кг основной обмен будет составлять 655+(9,6х55) +(1,8х168) -(4,7х29) =1349,1 ккал/день. Для того чтобы узнать вашу суточную потребность в калориях, умножаем полученную величину на коэффициент вашей физической активности: небольшая физическая активность, сидячая работа, отсутствие спортивных нагрузок — 1,2; небольшая физическая активность, спортивные занятия 1-3 раза в неделю — 1,375; нормальная физическая активность, спортивные нагрузки 3-5 раз в неделю — 1,55; большая физическая активности, спорт 6-7 раз в неделю — 1,725; большая физическая активность, ежедневные интенсивные спортивные нагрузки - 1,9. Таким образом правильное питание для девушек при занятиях фитнесом девушки очень важно. Оно основано на получении нужного числа калорий. Полученное число калорий — это ваши дневные энергозатраты. Столько вам необходимо для того, чтобы поддерживать свой вес на существующем уровне. Для похудения урежьте дневную калорийность на 300 ккал — так вы будете медленно, но верно и без вреда для здоровья худеть.

**Питание при занятиях фитнесом.**

Правильное питание для девушек, которые занимаются спортом, имеет свои особенности. Питание при занятиях фитнесом более калорийно, содержит больше углеводов для энергии и белков для мышц. Завтрак — обязательно питательный и очень сытный. Если у вас тренировка днем, на завтрак обязательно кушайте около половины дневной нормы белков (а дневная норма белка для спортивной девушки — 1,5 г белка на 1 кг веса). Правила правильного питания для девушек гласят, что есть нужно не менее чем за 2 часа до тренировки, перед самой тренировкой допускается лишь сок, кефир, немного творожка или яблоко — то, что быстро переварится и не будет создавать ощущение тяжести в желудке во время тренировки. После тренировки выпейте полстакана кефира для восполнения дефицита белка — тогда ваши мышцы потом не будут болеть, а также скушайте яблоко или грушу для того, чтобы зарядиться энергией на оставшийся день. Если вы тренируетесь по утрам, белки необходимо кушать за ужином, если вечером — в обед. Ужин — легкий, обед — полноценный, обязательно ешьте супы, бульоны. Не забывайте о том, что питание при занятиях фитнесом должно включать в себя не только углеводы и белки, но и овощи — в них содержатся и витамины, и клетчатка, и микроэлементы, которые необходимы нашему организму. И пейте достаточное количество жидкости — если ваш организм будет обезвожен, то никакой спорт не принесет вам пользы.

Источник: <https://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/pitanie-dlja-devushek.html>