

Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)

## СИСТЕМА ПИТАНИЯ АННЫ БЕЛОУСОВОЙ «3 ВОЗРАСТА» Меню 18+ (с 18 до 29 лет)



### 10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

**1. Система питания «3 Возраста» состоит из двух этапов, каждый из которых длится один месяц:**

- **1-й ЭТАП (месяц) «Запуск»** — на первом этапе меню более строгое, ограничений больше; это нужно для того, чтобы «запустить» механизм снижения массы тела;
- **2-й ЭТАП (месяц) «Вариации»** — на втором этапе вы получаете некоторые послабления, возможность вернуть в рацион ранее исключенные продукты, возможность варьировать различные блюда в течение дня. На этом этапе организм окончательно адаптируется к режиму питания, объемам порций, набору продуктов, что позволяет безболезненно перейти в дальнейшем к здоровому питанию, а не возвращаться к прежнему рациону, который стал причиной набора веса.

**2. Верными спутниками системы питания «3 Возраста» являются средства для снижения веса Modelform. В этом союзе у каждого своя важная роль:**

- система питания «3 Возраста» позволяет перестроиться на здоровое питание, привыкнуть к определенному режиму, научиться есть, не набирая лишнего, но и не отказывая себе в маленьких гастрономических удовольствиях;
- средства для снижения веса Modelform помогают не только снизить вес, но еще и контролировать аппетит, не испытывая чувства голода, нормализовать обмен веществ в организме, улучшить функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и сделать процесс снижения веса более эффективным и комфортным для женщин в разные возрастные периоды.

Залог эффективности предлагаемой системы питания в соблюдении вами рекомендаций и приеме средства для снижения веса Modelform, соответствующего вашему возрасту (1 капсула за завтраком, во время или после приема пищи).

**3. Пятиразовый режим питания** — основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса между ними. Принципиальное значение имеет только время завтрака и ужина. Завтракать желательно в промежутке с 7 до 9 часов утра, ужинать — не позднее чем за 3–4 часа до сна.

**4. Указаны все те продукты, которые есть можно.** Продукты, которые вы не находите в списке рекомендаций, временно из вашего рациона исчезают.

**5. Уточнения по некоторым видам продуктов.** В системе питания «3 Возраста» рекомендуются следующие виды: **мяса** — говядина,

телятина, нежирная баранина, кролик; **птицы** — курица, индейка, перепелка; **рыбы** — треска, судак, дорада, сибас, скумбрия, морской окунь, креветочная, ледяная, щука (т. е. рыба тощих и полужирных пород).

**6. Объемы порций.** В системе питания «3 Возраста» указаны рекомендуемые объемы, которых желательно придерживаться. Если вам сложно съесть все в предложенном объеме (например, много салата), можно немного уменьшить порции, но не сильно. Не забывайте, что с пищей вы получаете не только калории, но и необходимые питательные вещества, и, если резко урезать порции, может развиваться их дефицит. Увеличивать порции самостоятельно не разрешается!

**7. Количество потребляемой жидкости (всех напитков) должно быть не менее 1,5, но и не более 3 литров в день.** Помимо тех напитков, что указаны в меню как обязательные, в течение дня можно употреблять и другие: чай зеленый и черный, чай каркаде, кофе, кофе с молоком, обычную воду, овощные соки. Все напитки должны быть несладкими.

**8. Лучше всего готовить все блюда без соли и досаливать уже в тарелке, не превышая норму 1 ч. л. соли (без горки!) в день.** Чтобы пища не была пресной, активно используйте пряные травы: петрушку, кинзу, укроп, тимьян, тмин, мяту и другие — как в свежем, так и в сушеном виде. Также помогают лимонный сок, сок имбиря, мускатный орех, различные виды ароматного уксуса, чеснок. Самое главное — не переборщить, ведь слишком пряная пища стимулирует аппетит.

**9. Допустимые способы обработки (приготовления) продуктов.** В рамках системы питания «3 Возраста» не допускается жарение или тушение на масле и в панировке, возможны только следующие способы приготовления продуктов: на пару или в микроволновой печи, запекание, отваривание, жарение на гриле или на сухой сковороде.

**10. Если вы проголодались между приемами пищи,** можете просто перекусить, пообедать или поужинать пораньше. Также можно выпить стакан овощного сока или съесть порцию любых разрешенных фруктов — сделать дополнительный перекус. Если чувство голода между приемами пищи продолжает беспокоить вас постоянно, а все рекомендации вы выполняете точно, стоит обратиться к врачу и провести обследование с целью исключения наличия хронических заболеваний.

**В добрый путь!**



Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)

## 1-й ЭТАП «ЗАПУСК», 1 месяц

*Утро начинайте с 1 стакана воды: прохладной — если есть склонность к запорам, или комнатной температуры — если с работой кишечника все в порядке.*



### ЗАВТРАК (основной прием пищи)

#### БЛЮДО

**ВНИМАНИЕ!** Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один завтрак!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>ВАРИАНТ 1. Каша</b> (желательно употреблять не менее 4 раз в неделю)	Каша из гречневой, пшенной, овсяной или ячневой крупы (не хлопья!), приготовленная на молоке 1,5 % жирности. Молоко можно добавлять в конце варки или непосредственно перед употреблением. При непереносимости цельного молока заправляйте кашу йогуртом без добавок или кефиром 1–1,5 % жирности.	Ориентируйтесь на собственные ладошки — сложите их горстью, как при умывании лица. Столько каши (в готовом виде), сколько поместилось бы в вашу горсть, и нужно съесть.
<b>ВАРИАНТ 2. Творог</b> (желательно употреблять не менее 2 раз в неделю)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г
<b>ВАРИАНТ 3. Омлет</b>	Омлет из яиц с молоком 1,5 % жирности, запеченный в духовке или СВЧ-печи. Можно добавить зелень, тертый сыр (не более 17 % жирности), болгарский перец, помидоры.	2 яйца, до 1/4 стакана молока, не больше 1 ст. л. (без горки!) сыра

#### НАПИТОК

Чай, натуральный кофе или кофе с молоком (все без сахара!).



**ТЕМ, КТО ПРИМЕНЯЕТ MODELFORM 18+: ПРИНЯТЬ 1 КАПСУЛУ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ЗАПИВАЯ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ (200 МЛ).**



Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)



## ВТОРОЙ ЗАВТРАК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>Фрукты</b>	Любые свежие фрукты (не сухофрукты!), кроме бананов, винограда и инжира, — на ваш выбор.	Ориентируйтесь на собственный кулачок. Представьте, что ваш кулак — это фрукт или сумма фруктов (к примеру, два плода киви), которые вам нужно съесть. Это минимальная порция, а максимальная не ограничена.



## ОБЕД (основной прием пищи)

### НАПИТОК

Начинайте обед с 1 стакана овощного сока (томатного, тыквенного, морковного, мультиовощного). Вполне подойдет сок, купленный в магазине, но при желании можно воспользоваться соковыжималкой.

### БЛЮДО

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>Мясо или рыба с салатом из свежих овощей</b>	<p>На выбор — отварная или запеченная:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• куриная или индюшачья грудка,</li><li>• говядина,</li><li>• телятина,</li><li>• морская или речная рыба.</li></ul> <p>Салат из свежих овощей: капусты, моркови, сельдерея, болгарского перца, зелени, листового салата или других на ваш выбор — в различных сочетаниях.</p> <p>Для заправки используйте 1 ч. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, масла грецкого ореха, масла семян льна) или 1 ч. л. сметаны 15 % жирности.</p> <p>Для вкуса и аромата можно добавить лимонный сок, бальзамический или яблочный уксус, немного горчицы, пряные травы — на ваш выбор.</p>	<p>Мясо или рыба: 150–200 г.</p> <p>Салат: в данном случае чем больше, тем лучше. Овощные салаты можно есть хоть «тазиками», главное — не превышать количество заправки.</p>

### НАПИТОК

Завершайте обед любым несладким напитком (можно просто несколькими глотками воды).

1  
КАПСУЛА  
В ДЕНЬ



Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)



## ПОЛДНИК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>Кисломолочный напиток</b>	Любой кисломолочный напиток (кефир, йогурт, простокваша и т. д.) 1–1,5 % жирности, натурального вкуса — без добавок и сахара. Пейте очень маленькими глотками (или через соломинку).	1 стакан (200 мл)



## УЖИН (основной прием пищи)

### НАПИТОК

Начинайте ужин с 1 стакана компота из сухофруктов без сахара (только жидкость, без ягод).

### БЛЮДО

**ВНИМАНИЕ!** Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один ужин!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>ВАРИАНТ 1. Блюдо из яиц</b>	Способ приготовления на выбор: яйца вкрутую, пашот, запеченные в духовке или СВЧ-печи (омлет или яйца).	2 яйца, для омлета или запеченных яиц — до 1/4 стакана молока 1,5 % жирности
<b>ВАРИАНТ 2. Творог</b> (данный вариант возможен, если вы не ели творог на завтрак)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г
<b>ВАРИАНТ 3. Овощи</b>	Овощи, за исключением картофеля, моркови и свеклы, приготовленные любым способом, кроме жарки и тушения на масле.	200–250 г





Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)

## 2-й ЭТАП «ВАРИАЦИИ», 1 месяц

Утро начинайте с 1 стакана воды: прохладной — если есть склонность к запорам, или комнатной температуры — если с работой кишечника все в порядке.



### ЗАВТРАК (основной прием пищи)

#### БЛЮДО

Варианты первого этапа дополнены новыми, но баловать себя ими стоит не чаще 1 раза в неделю.

**ВНИМАНИЕ!** Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один завтрак!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>ВАРИАНТ 1. Каша</b> (желательно употреблять не менее 4 раз в неделю)	Каша из гречневой, пшениной, овсяной или ячневой крупы (не хлопья!), приготовленная на молоке 1,5 % жирности. Молоко можно добавить в конце варки или непосредственно перед употреблением. При непереносимости цельного молока заправляйте кашу йогуртом без добавок или кефиром 1–1,5 % жирности.	Ориентируйтесь на собственные ладошки — сложите их горстью, как при умывании лица. Столько каши (в готовом виде), сколько поместилось бы в вашу горсть, и нужно съесть.
<b>ВАРИАНТ 2. Творог</b> (желательно употреблять не менее 2 раз в неделю)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г
<b>ВАРИАНТ 3. Омлет</b>	Омлет из яиц с молоком 1,5 % жирности, запеченный в духовке или СВЧ-печи. Можно добавить зелень, тертый сыр (не более 17 % жирности), болгарский перец, помидоры.	2 яйца, до 1/4 стакана молока, не больше 1 ст. л. (без горки!) сыра
<b>ВАРИАНТ 4. Бутерброд</b>	Хлеб зерновой или с отрубями, тонкий кусочек запеченного мяса куриной грудки со свежим огурчиком или листом салата.	1 бутерброд
<b>ВАРИАНТ 5. Картофель</b>	Отварной или запеченный в духовке картофель. Можно добавить соус из йогурта 1,5–2 % жирности, лимонного сока и мелко нарубленной зелени.	1–2 средних картофелины, 2–3 ст. л. соуса
<b>ВАРИАНТ 6. Паста</b>	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, сваренные "al dente" (не до полной готовности). К ним можно добавить свежие или припущенные овощи, морепродукты.	Ориентируйтесь на сложенные горстью ладошки. Овощи или морепродукты добавляйте к макаронам в пропорции 1:1.

#### НАПИТОК

Помимо чая, натурального кофе или кофе с молоком (все без сахара!), теперь вы можете выпить 1 стакан фруктового сока (обязательно свежесвыжатого и с мякотью!).



**ТЕМ, КТО ПРИМЕНЯЕТ MODELFORM 18+: ПРИНЯТЬ 1 КАПСУЛУ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ЗАПИВАЯ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ (200 МЛ).**

Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)



## ВТОРОЙ ЗАВТРАК (перекус)

При желании вы можете поменять местами блюда второго завтрака и полдника.

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>Ягоды и фрукты</b>	Любые свежие или замороженные ягоды и фрукты (не сухофрукты!), кроме бананов, винограда и инжира, — на ваш выбор.	Ориентируйтесь на собственный кулачок. Представьте, что ваш кулак — это фрукт или сумма фруктов (к примеру, два плода киви), которые вам нужно съесть. Это минимальная порция, а максимальная не ограничена.



## ОБЕД (основной прием пищи)

### НАПИТОК

Начинайте обед с 1 стакана овощного сока (томатного, тыквенного, морковного, мультиовощного). Вполне подойдет сок, купленный в магазине, но при желании можно воспользоваться соковыжималкой.

### БЛЮДО

**ВНИМАНИЕ!** Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один обед!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>ВАРИАНТ 1. Мясо или рыба с салатом из свежих овощей</b>	На выбор — отварная или запеченная: <ul style="list-style-type: none"> <li>• куриная или индюшачья грудка,</li> <li>• говядина,</li> <li>• телятина,</li> <li>• морская или речная рыба</li> </ul> Салат из свежих овощей: капусты, моркови, сельдерея, болгарского перца, зелени, листового салата или других на ваш выбор — в различных сочетаниях. Для заправки используйте 1 ч. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, масла грецкого ореха, масла семян льна) или 1 ч. л. сметаны 15 % жирности. Для вкуса и аромата можно добавить лимонный сок, бальзамический или яблочный уксус, немного горчицы, пряные травы — на ваш выбор.	Мясо или рыба: 150–200 г. Салат: в данном случае чем больше, тем лучше. Овощные салаты можно есть хоть «тазиками», главное — не превышать количество заправки.
<b>ВАРИАНТ 2. Холодный суп</b>	Щавелевый, гаспачо, болгарский суп таратор, окрошка на кефире (свежие огурцы, редис, зелень, тертая сырая свекла, 1/2 яйца вкрутую, 50–70 г отварной говядины, телятины или куриной грудки).	200–300 мл
<b>ВАРИАНТ 3. Горячий суп с овощами и мясом</b>	Суп на обезжиренном мясном (говядина или телятина), курином или овощном бульоне, заправленный любой капустой (белокачанной, цветной, брокколи и др.), сельдереем, болгарским перцем, тыквой и томатами.	200–300 мл, в том числе 50–70 г отварной говядины, телятины или куриной грудки

### НАПИТОК

Завершайте обед любым несладким напитком (можно просто несколькими глотками воды).



1  
КАПСУЛА  
В ДЕНЬ





Меню  
**18+**  
(с 18 до 29 лет)



## ПОЛДНИК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>Кисломолочный напиток</b>	Любой кисломолочный напиток (кефир, йогурт, простокваша и т. д.) 1–1,5% жирности, натурального вкуса — без добавок и сахара. Пейте очень маленькими глотками (или через соломинку).	1 стакан (200 мл)



## УЖИН (основной прием пищи)

### НАПИТОК

Начинайте ужин с 1 стакана компота из сухофруктов без сахара (только жидкость, без ягод). Иногда компот можно заменить томатным соком или водой.

### БЛЮДО

**ВНИМАНИЕ!** Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один ужин!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
<b>ВАРИАНТ 1. Блюдо из яиц</b>	Способ приготовления на выбор: яйца вкрутую, пашот, запеченные в духовке или СВЧ-печи (омлет или яйца).	2 яйца, для омлета или запеченных яиц — до 1/4 стакана молока 1,5 % жирности
<b>ВАРИАНТ 2. Творог</b> (данный вариант возможен, если вы не ели творог на завтрак)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г
<b>ВАРИАНТ 3. Овощи</b>	Овощи, за исключением картофеля, моркови и свеклы, приготовленные любым способом, кроме жарки и тушения на масле.	200–250 г
<b>ВАРИАНТ 4. Овощи с мясом</b>	Овощи (кроме картофеля), тушеные, отварные, запеченные в духовке или на гриле в сочетании с постным мясом или куриной грудкой (например, каноз из кабачка).	Мясо или грудка: до 100 г Овощи: 100–150 г
<b>ВАРИАНТ 5. Рыба</b>	Рыба (треска, судак, дорада, сибас, скумбрия, морской окунь, креветочная, ледяная, щука, т. е. рыба тощих и полужирных пород), приготовленная на пару или запеченная в духовке.	Не более 200 г
<b>ВАРИАНТ 6. Паровые котлеты (тефтели) с салатом из свежих овощей</b>	Паровые котлеты (тефтели) из постного мяса (телятина, говядина духовая, нежирная баранина, кролик, грудка курицы или индейки). Можно добавить в фарш 1–2 сырых перепелиных яйца. Салат из свежих овощей: капусты, моркови, сельдерея, болгарского перца, зелени, листового салата или других на ваш выбор — в различных сочетаниях с заправкой из 1 ч. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, масла грецкого ореха, масла семян льна) или 1 ч. л. сметаны 15 % жирности. Для вкуса и аромата можно добавить лимонный сок, бальзамический или яблочный уксус, немного горчицы, пряные травы — на ваш выбор.	Котлеты (тефтели): 100–120 г Салат: 100–200 г

1  
КАПСУЛА  
В ДЕНЬ

