

ПОНКРАТОВА РЕГИНА
ПРОЕКТ
“РАЦИОН КОРОЛЕВЫ”



Чек - лист

БАЗА ЗАВТРАКА

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.



ПОНКРАТОВА РЕГИНА
ПРОЕКТ
“РАЦИОН КОРОЛЕВЫ”

Информация приведена с ознакомительной целью и представляет собой рекомендации по питанию и изменению образа жизни.

Она не может заменить лечение, назначенное вашим лечащим врачом, либо обращение за медицинской помощью в случае необходимости. Применяя описанные рекомендации, участники несут ответственность за свое здоровье. При наличии каких-либо заболеваний рекомендуется согласовывать ваши действия с вашим лечащим врачом. Для индивидуального подбора дозировки указанной схемы и/или корректировки схемы нутрицевтиков, индивидуальной потребности, с учётом физического состояния, дефицитов базовых витаминов и микроэлементов, состояния желудочно-кишечного тракта, корректировки рациона и режимы питания необходимо обращаться к специалисту.

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.



БАЗА ЗАВТРАКА: → БЕЛКИ + ЖИРЫ = ГОРМОНАЛЬНЫЙ СИГНАЛ «ВСЁ В ПОРЯДКЕ»

Примеры:

- Яйца (варёные, пашот, омлет на кокосовом масле)
- Рыба (лосось, скумбрия, сельдь — источник омега-3)
- Авокадо + зелень
- Орехи, семена, тахини
- Тост из гречки/зелёной гречки/амаранта + гхи
- Творог 5–9% жирности (только не на голодный и не с фруктом)



ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.



ПОНКРАТОВА РЕГИНА
ПРОЕКТ
“РАЦИОН КОРОЛЕВЫ”

 ЧТО НЕ РАБОТАЕТ УТРОМ:

- Обезжиренные продукты (йогурты, творог 0%)
- Фрукты на пустой желудок
- Банан + кофе = резкий подъём инсулина
- Смузи с фруктами без жиров
- Овсянка на воде без белка и жира



ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.



ПОНКРАТОВА РЕГИНА
ПРОЕКТ
“РАЦИОН КОРОЛЕВЫ”

💡 **ЗОЛОТАЯ ФОРМУЛА:**

**1 ИСТОЧНИК БЕЛКА + 1 ИСТОЧНИК ЖИРА
+ МИНИМУМ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ**

- Это даёт стабильность на 3–4 часа
- Поддерживает выработку лептина и грелина
- Помогает сохранить стройность без откатов



ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.



ВАРИАНТЫ БЕЛКОВО-ЖИРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

с акцентом на восстановление
гормонального баланса

1) ЯЙЦА С АВОКАДО И ЗЕЛЕНЬЮ НА ГРЕЧНЕВОЙ ЛЕПЁШКЕ

Состав:

- 2 яйца (всмятку или пашот)
- ½ авокадо
- Горсть зелени (руккола, петрушка, кинза)
- 1 гречневая лепёшка или хлебец
- Оливковое масло холодного отжима

Почему это работает:

Жиры из авокадо + белок из яиц
стабилизируют уровень сахара, питают
надпочечники и дают длительное
насыщение.



ВАРИАНТЫ БЕЛКОВО-ЖИРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

с акцентом на восстановление
гормонального баланса

2) ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

Состав:

- 2 яйца + 1 белок
- 50 г слабосолёного или запечённого лосося
- Горсть шпината
- Кокосовое или гхи масло для жарки
- Специи: куркума, чёрный перец

Почему это работает:

Омега-3 из лосося поддерживают противовоспалительный фон, а яйца — источник холина и жиров для выработки гормонов.



ВАРИАНТЫ БЕЛКОВО-ЖИРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

с акцентом на восстановление
гормонального баланса

3) КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ С ОРЕХАМИ И СЕМЕНАМИ

Состав:

- 150 г натурального кокосового йогурта без сахара
- 1 ч.л. семян чиа
- 1 ч.л. тыквенных семечек
- Горсть орехов (миндаль/грецкий)
- Корица по вкусу

Почему это работает:

Жиры + белок + пребиотики улучшают работу кишечника и снижают тягу к сладкому.



ВАРИАНТЫ БЕЛКОВО-ЖИРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

с акцентом на восстановление
гормонального баланса

4) ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Состав:

- 2 ст.л. домашнего паштета из печени (куриной или говяжьей)
- Несколько ломтиков свежего огурца
- Зелёный салат
- Гречневый хлебец или безглютеновая лепёшка

Почему это работает:

Печень богата железом, витаминами группы В и А — всё, что нужно для гормонов и энергии.



ВАРИАНТЫ БЕЛКОВО-ЖИРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

с акцентом на восстановление
гормонального баланса

5) КЕТО-БЛИНЧИКИ С ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ

Состав:

1 яйцо

1 ст.л. миндальной муки

Щепотка соли, капля растительного молока

1 ч.л. пасты из кешью/миндаля

Почему это работает:

Низкоуглеводный, но сытный завтрак,
который стабилизирует инсулин и
уменьшает тягу к сладкому на весь день.

ПОНКРАТОВА РЕГИНА
ПРОЕКТ
“РАЦИОН КОРОЛЕВЫ”



МОИ КОНТАКТЫ
ПОНКРАТОВА РЕГИНА
HEALTH-КОУЧ
ЭКСПЕРТ ПО АНТИВОЗРАСТНЫМ
ПРОГРАММАМ
TG: РАЦИОН КОРОЛЕВЫ
IG: REGINA PREVENT AGING

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК.
КРАСОТА БЕЗ УКОЛОВ.
МОЛОДОСТЬ БЕЗ МАГИИ.