Предисловие
Всем привет.
Я не врач-диетолог и не тренер, хоть и интересуюсь питанием и тренировками, поэтому это мои личные выводы, основанные на моем личном опыте с 2014 года и обрывкам из литературных источников и интернет ресурсов.
Результат вы можете наблюдать на сайте, но конечного результата до сих пор нет =).

Психология похудения
1. Я могу съесть все, просто не хочу.
2. Продержись хотя бы недельку, а потом съешь все что захочешь, через неделю отодвинуть этот порог.
3. Мы то, что мы едим.
4. Поставить реальную цель из расчета потери веса 1 кг в неделю, никуда не гнаться и не спешить.
5. Полюбить себя в настоящий момент и начать худеть.
   В крайнем случае, если не ради себя, то ради кого-то другого.
6. Питание это не на период похудения, а на всю жизнь.
7. Фиксировать результат и получать от него удовольствие.
8. Не делать полных запретов.

Принципы питания
1. Сбалансированное по бжу питание, каждый прием пищи - это достаточное количество белков, жиров и углеводов.
   2 г белка на кг массы тела в сутки,1 г жиров на кг массы тела, остаток – углеводы.
   В самом низу приведены ссылки на калькуляторы калорийности и бжу.
2. Сложные углеводы взамен простых.
   Простые углеводы можно, но только сразу после основного приема пищи.
3. До приема пищи вода, можно в большом количестве.
4. Завтрак обязателен.
5. Завтрак и обед по объему пищи больше, чем ужин.
6. Похудение за счет дефицита.
7. Не создавать большой дефицит калорий.
   Дефицит за счет урезания углеводов, соответственно на ужин углеводы можно исключить или оставить их немного.
8. Белок должен быть разнообразный в течении дня.
9. Не перебирать по жирам.
10. Замена высококалорийных продуктов, низкокалорийными или фруктами.
    Например: майонеза, сметаны – приправами, горчицей, соевым соусом; конфет – мармеладом **(246 ккал против 500 ккал),** сахара – медом и сах замом и т.д.
11. Не допускать жидкие калории (напитки в большом количестве с высокой калорийностью) особенно отдельно от основного приема пищи.
12. Орехи только в салат, не есть горстями.
13. Плюс/минус 200 калорий в сутки сильно ни на что не влияют.
14. Никаких разгрузок, лучше стабильный дефицит без скачков веса.

Ссылка на мой расчет калорийности и бжу:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1R_fQwQYq7bAiweEQMvS7DWgiUHLJLn55vfUUBXITCdk/edit#gid=0
Ссылка на интернет калькулятор:
Калорийность:
https://beregifiguru.ru/Калькуляторы/Расчет-калорий
БЖУ:
https://beregifiguru.ru/Калькуляторы/Расчет-углеводов-белков-жиров

Тренировки (не обязательный пункт ,но рекомендуемый)
1. Тело строится на кухне!
2. Повышение физической активности за счет движения в мелочах (прогулки пешком, лестница взамен лифта, уборка в квартире, поход в магазин).
3. Тренироваться в удовольствие, тем видом спорта, который нравится.
4. Пресс качать не обязательно!
5. Выполнять упражнения на основные группы мышц – ноги, попа, спина, грудь, всякую ерунду не делать.
6. Зарядка утром, разминка перед тренировкой, растяжка после тренировки или в свободные дни от тренировки.
7. Если сорвался и наелся вредного, то тренируйся в этот день, а не в следующий день и возвращайся к прежнему питанию.

В заключение:
Никаких отвесов за день!
На весы вставать никто не запрещает, но делать выводы по коротким промежуткам времени не надо. Не устраивайте разгрузки после каждого привеса, особенно молокочаи.
Организм теряет не более 1 кг жира в неделю т.е. 150 гр в день. Соответственно все ваши отвесы в 300-500 грамм за день не дают объективной картины о потери жира, так же как и привесы по 300-500 гр за день, так как набирать жир наше тело так быстро не может!