



# FMD-ДІЄТА

**від Олени Костюк**

Біохімік. Нутриціолог. Член НАНДУ.  
Керівник медичного центру.

**@nutritionist\_kostyuk**

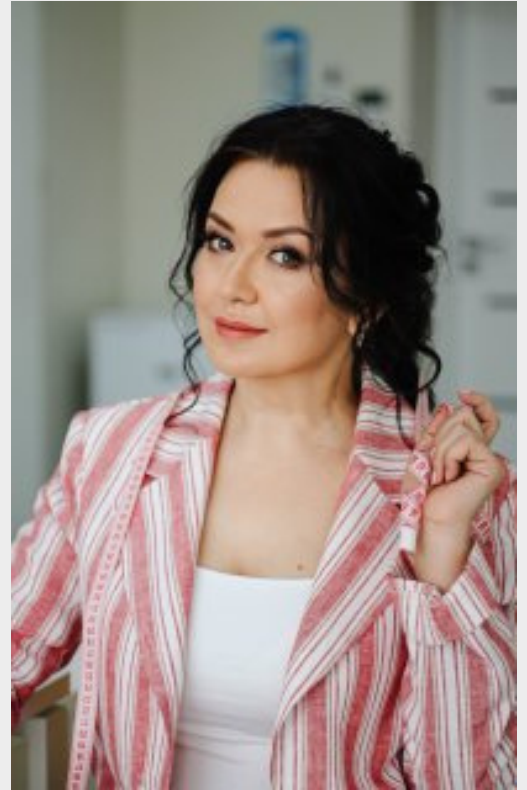


# ВІТАЮ ВАС НА МОЄМУ МАРАФОНІ!

**Мене звати Олена Костюк!**

**Цікаві факти про мене:**

- Допомогла 500+ клієнтам схуднути, покращити аналізи та позбутися втоми без виснажливих дієт.
- Працюю з такими запитами, як інсулінорезистентність, РХП (розлади харчової поведінки), діабет 2 типу, гормональні порушення, хронічна втома.
- Налаштовую раціон так, щоб він став зручним і смачним, а не покаранням.
- Готую плани харчування для відновлення енергії, зменшення запалення та гормональної рівноваги.



## **Мої фішки в нутриціології:**



### **1. Раціон без відчуття голоду.**

Готуємо меню з великими порціями овочів, білків і жирів, щоб не страждати від обмежень.

### **2. Аналітика здоров'я.**

Розбираю результати аналізів, виявляю слабкі місця організму та додаю вітаміни й добавки, які реально працюють.

### **3. Рецепти, які хочеться готувати.**

Кожен план містить просту, але смачну їжу — навіть для тих, хто не вміє готувати.

### **4. Готові шаблони меню.**

Ви можете почати вже сьогодні, не чекаючи складного процесу підготовки.

### **5. Синхронізація з ритмом життя.**

Раціони для зайнятих людей, що працюють у швидкому темпі, але хочуть залишатися здоровими.

# Що таке FMD?

## Імітація голодування (FMD)

Це короткостроковий план харчування з обмеженою калорійністю. Його мета — активувати процеси відновлення клітин, зменшити запалення, поліпшити метаболізм і, при цьому, забезпечити організм поживними речовинами. FMD зазвичай триває 5 днів.

Цей план допоможе вам відчувати легкість і оновлення без жорсткого голодування.

Кожні рекомендації я опрацьовую на собі, хоч це іноді і нелегко.  
**Мій результат за тиждень - мінус 1,5 кг!**

Даний протокол допоможе не тільки скинути святкові кілограми, а і оздоровитися.





# КОРИСТЬ ВІД ПРОТОКОЛУ FMD

## Активация аутофагии – «клеточного очищения»

FMD запускає процес аутофагії, при якому клітини «прибирають» пошкоджені білки та органели.

Це сприяє оновленню клітин, уповільненню старіння та профілактиці хронічних захворювань.

## Покращення метаболізму та контроль ваги

Протокол сприяє зниженню рівня інсуліну та покращує чутливість до нього.

Зменшується жирова маса без втрати м'язів завдяки високому вмісту білків та корисних жирів у раціоні.

## Протизапальна дія та зниження ризику хронічних захворювань

Завдяки збалансованому вмісту рослинних білків та жирів протокол підтримує м'язи навіть при дефіциті калорій.

Жироспалювання відбувається без руйнування м'язової тканини.

## Збереження м'язової маси

Протокол сприяє зниженню рівня інсуліну та покращує чутливість до нього.

Зменшується жирова маса без втрати м'язів завдяки високому вмісту білків та корисних жирів у раціоні.

## Поліпшення роботи кишечника та мікрофлори

Велика кількість клітковини та рослинних продуктів сприяє росту корисних бактерій у кишківнику.

Зміцнюється імунітет та покращується травлення.





# КОРИСТЬ ВІД ПРОТОКОЛУ FMD

## Профілактика вікових захворювань та омолодження

Протокол знижує ризик розвитку онкології, хвороби Альцгеймера та Паркінсона.

Покращує еластичність шкіри та зменшує запальні процеси, що уповільнюють старіння.

## Регуляція гормонів і стабілізація настрою

Зниження рівня кортизолу (гормону стресу).

Підтримка рівня серотоніну та дофаміну, що покращує емоційний стан.

## Покращення роботи серцево-судинної системи

FMD знижує артеріальний тиск, рівень глюкози та інсуліну в крові.

меншує ризик атеросклерозу та інфарктів.

## Підвищення енергії та працездатності

Протокол покращує використання енергії з жирів та зменшує «цукрові гойдалки».

Стабільний рівень енергії протягом дня без відчуття втоми.

## Підтримка імунітету

FMD підвищує активність стовбурових клітин, сприяючи оновленню імунної системи.

Допомагає організму боротися з інфекціями.

**Протокол FMD — це не просто дієта,  
це ефективний інструмент  
для покращення здоров'я, омолодження  
та профілактики хронічних захворювань.**





# ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ПРОТОКОЛУ FMD

## ВАГІТНІСТЬ І ПЕРІОД ЛАКТАЦІЇ

Організм жінки в цей період потребує підвищеної калорійності та збалансованих макро- і мікроелементів для розвитку плода або годування груддю.

## ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 1-ГО ТИПУ

При цьому захворюванні потрібен постійний контроль рівня глюкози та інсуліну, а FMD може викликати ризик гіпоглікемії.

## НИЗЬКИЙ ІМТ (<18,5)

Дієта не підходить для людей з недостатньою масою тіла, оскільки може поглибити дефіцит поживних речовин і спричинити м'язову дистрофію.

## РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ (РХП)

Людям з анорексією, булімією чи компульсивним переїданням важливо працювати над стосунками з їжею, а не вводити додаткові обмеження.

## ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ШКТ

Наприклад, гастрит, виразкова хвороба, синдром подразненого кишківника, запальні захворювання кишечника. Дієта може посилити симптоми через знижене споживання харчових волокон або жорсткі обмеження.

## ІНТЕНСИВНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Спортсменам або людям з високими витратами енергії слід уникати такого харчування, оскільки може виникнути дефіцит білків і жирів, що вплине на відновлення.

## ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ (БЕЗ УЗГОДЖЕННЯ З ЛІКАРЕМ)

І хоча деякі дослідження вказують на потенційну користь FMD при онкології, застосовувати її можна лише під ретельним контролем спеціаліста.

## ПОРУШЕННЯ РОБОТИ НИРОК АБО ПЕЧІНКИ

Зниження білка в раціоні може створити додаткове навантаження на ці органи або спровокувати погіршення стану.

## ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Зокрема, неконтрольована гіпертонія або серцева недостатність. Різке зниження калорій може спричинити коливання тиску та серцевий дисбаланс.

## ГОРМОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ

Наприклад, гіпотиреоз або полікістоз яєчників. FMD може посилити гормональний дисбаланс через обмежену калорійність.

## ПІДЛІТКОВИЙ І ДИТЯЧИЙ ВІК

Організм у період росту потребує повноцінного харчування для формування тканин, кісток і м'язів.

## ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Наприклад, депресія або тривожні розлади. Зменшення калорій може поглибити симптоми через нестачу енергії для мозку.

**Обов'язково проконсультуйтеся із лікарем або нутриціологом перед стартом FMD-протоколу.**

*Пам'ятайте: Безпечне та ефективне впровадження дієти можливе лише після повної діагностики вашого здоров'я!*



# 5

## СЕКРЕТІВ ЛЕГКОГО СТАРТУ FMD

### Секрет 1: Підготовка — 70% успіху

#### 1. Раціон без відчуття голоду.

Готуємо меню з великими порціями овочів, білків і жирів, щоб не страждати від обмежень.

#### 2. Аналітика здоров'я.

Розбираю результати аналізів, виявляю слабкі місця організму та додаю вітаміни й добавки, які реально працюють.

#### 3. Рецепти, які хочеться готувати.

Кожен план містить просту, але смачну їжу — навіть для тих, хто не вміє готувати.

#### 4. Готові шаблони меню.

Ви можете почати вже сьогодні, не чекаючи складного процесу підготовки.

#### 5. Синхронізація з ритмом життя.

Раціони для зайнятих людей, що працюють у швидкому темпі, але хочуть залишатися здоровими.



### Секрет 2: Правильний режим пиття

#### 1. 2+ літри води на день.

Вода допомагає підтримувати метаболічні процеси і виводити токсини.

#### 2. Трав'яний чай без цукру.

Замініть солодкі напої і допоможе зберегти відчуття тепла та затишку.

#### 3. Обережно з кавою.

Кава може викликати додатковий стрес для наднирників, особливо при зниженій калорійності раціону.

**Порада:** Якщо відчуваєте сильне бажання з'їсти щось зайве — спочатку випийте склянку теплої води. Часто організм плутає спрагу з голодом.



# 5

## СЕКРЕТІВ ЛЕГКОГО СТАРТУ FMD

### Секрет 3: Не бійтеся «недоїдати»

#### 1. Короткостроковість.

FMD триває 5 днів (у деяких протоколах до 7). За такий період організм не встигне ввійти у стан «виснаження».

#### 2. Сигнал організму.

Основна мета — активувати відновні процеси (аутофагію), тож тимчасове зниження калорій є «терапевтичною паузою» для тіла.

#### 3. Тримайте під рукою перекус з овочів.

Якщо відчуваєте сильний голод, краще з'їсти 2-3 огірки чи трохи салату.

**Порада:** Не порівнюйте FMD зі звичайними дієтами. Це біохімічний «перезапуск», тож легкий дискомфорт припустимий.



### Секрет 4: Баланс нутрієнтів

#### 1. Здорові жири.

45% від калорій приходять із корисних жирів (авокадо, оливкова олія, горіхи). Це дасть відчуття ситості та підтримає гормональний фон.

#### 2. Повільні вуглеводи.

Овочі, бобові, невелика кількість безглютенових круп — забезпечують енергію без різких стрибків цукру в крові.

#### 3. Рослинний білок.

Сочевиця, нут, спіруліна, насіння коноплі, рисовий білок допоможуть зберегти м'язову масу та стримувати відчуття голоду.

**Порада:** Приготуйте різноманітні салати (запечені овочі, зелень, бобові), щоб відчувати об'єм їжі.



# 5

## СЕКРЕТІВ ЛЕГКОГО СТАРТУ FMD

### Секрет 5: Плавний вихід і підтримка результатів

#### 1. Не «накидатися» на їжу.

Після завершення FMD уникайте гострих та жирних страв, щоб не перевантажити шлунково-кишковий тракт.

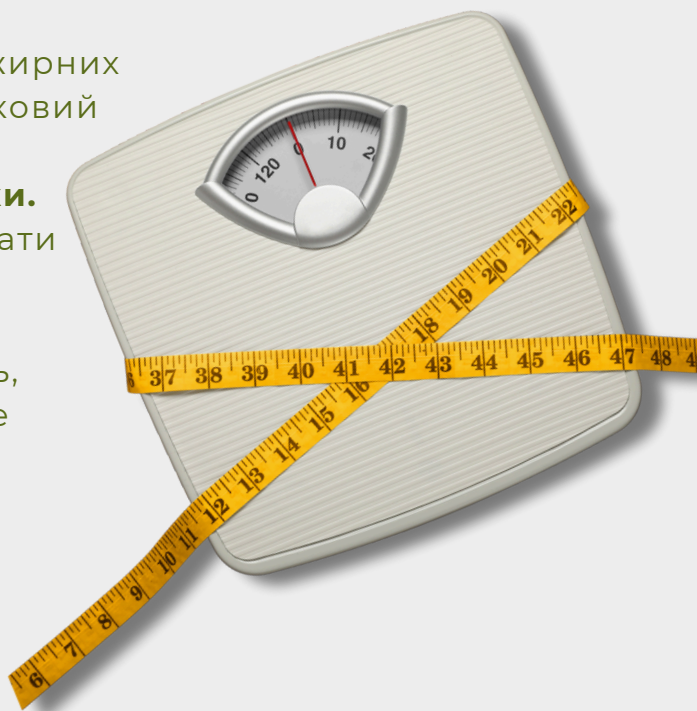
#### 2. Зберігайте водний режим і здорові звички.

Продовжуйте пити достатньо води та споживати овочі й фрукти.

#### 3. Відстежуйте зміни.

Зважуйтеся чи міряйте об'єми раз на тиждень, фіксуйте результати та самопочуття. Якщо все йде успішно — ви на правильному шляху.

**Порада:** Поступово збільшуйте калорійність, додаючи у раціон білок і корисні жири, не забуваючи про вуглеводи з низьким глікемічним індексом.



FMD — це ефективний інструмент оздоровлення, покращення метаболізму та активної боротьби з хронічними запальними процесами. Застосовуючи ці 5 секретів, ви полегшите собі завдання й отримаєте максимально м'який перехід без зривів.

**Успіхів і легкого старту!**





Для початку ще раз **перечитайте всі 5 порад.**

Далі: **закупіть всі необхідні продукти, додатково майте під рукою овочі для перекусу.**

Ретельно **продумайте всі кроки приготування:** слідкуйте, щоб у вас було достатньо часу і продуктів.

Краще **з вечора приготуйте всі потрібні продукти,** щоб уникнути випадкових калорійних перекусів

Якщо ви не любите якийсь з продуктів, **робіть заміну**

### **Продукти на заміну.**

**Обирайте будь-який продукт зі списку.**

**Навіть, якщо не співпадає на 100% калорійність, на загальному фоні це скажеться незначно.**

#### **Крупи:**

Гречка  
Кіноа  
Булгур  
Пшоно  
Овес  
Дикий рис  
Коричневий рис  
Червоний рис  
Амарант  
Чорний рис  
Ячмінь  
Перлова крупа  
Сорго

#### **Бобові:**

Нут  
Червона і зелена сочевиця  
Чорна квасоля  
Біла квасоля  
Горох (сушений та зелений)  
Маш  
Соя  
Чечевиця (коричнева, зелена, червона)  
Фасоль (консервована або відварена, без соусу)  
Хумус (готовий або домашній)  
Tofu (соєвий сир)  
Темпе

#### **Овочі**

**(можна заморожені):**

Броколі  
Цвітна капуста  
Капуста білокачанна, можна квашену  
Капуста червонокачанна  
Брюсельська капуста  
Морква  
Буряк  
Огірки, можна квашені  
Помідори  
Перець солодкий  
Кабачки  
Гарбуз  
Редька  
Ріпа  
Пекінська капуста  
Кольрабі  
Фенхель  
Спаржа  
Салат-латук  
Рукола  
Редис  
Цибуля зелена  
Цибуля-порей  
Часник

#### **Фрукти**

**(можна заморожені):**

Яблука  
Груші  
Апельсини  
Мандарини  
Грейпфрути  
Лимони  
Лайми  
Ківі  
Гранати  
Чорниця  
Малина  
Ожина  
Полуниця  
Лохина  
Смородина

#### **Горіхи:**

Мигдаль  
Волоський горіх  
Фундук  
Кеш'ю  
Фісташки  
Макадамія  
Пекан  
Лісовий горіх

#### **Зелень:**

Шпинат  
Кріп  
Петрушка  
Кінза  
Базилік

# ЯКЩО ВИ БАЖАЄТЕ САМОСТІЙНО СКЛАДАТИ РАЦІОН, ТО ПАМ'ЯТАЙТЕ:

## 1-й день.

*Калорійність 1090 (1100) ккал:*

**500 ккал зі складних вуглеводів** (овочі - броколі, помідори, морква, гарбуз, гриби, безглютенові крупи, бобові).

**500 ккал із корисних жирів** (волоські горіхи, мигдаль, фундук, оливкова олія),

**25 г білка** при цьому повинно набиратися тільки рослинних джерел (можна використати спіруліну, конопляний білок, рисовий білок, гороховий білок)

**Полівітаміни, Омега 3** пнжк (сумарно 1-2 г ЕПК+ДГК) - приймати в ці дні

**Чай без цукру** (до 3-4 чашок на день)

*Підвищена кількість води. З обережністю в разі гіпертонічної хвороби та захворюваннях нирок.*

**3 прийоми їжі або 2 прийоми+1-2 перекуси** (стандартна рекомендація).

БЖВ 10/45/45 – таке повинно бути співвідношення наприкінці дня в додатку.

## 2-5-й дні.

*Калорійність 725 (800) ккал:*

**360-400 ккал зі складних вуглеводів,**

**365-400 ккал з корисних жирів,**

**40-75 ккал білка**

БЖВ 10/45/45 – таке повинно бути співвідношення наприкінці дня в додатку.

**Полівітаміни, Омега 3** пнжк (сумарно 1-2 г ЕПК+ДГК) - приймати в ці дні

**Чай без цукру** (3-4 чашки на день)

*Підвищена кількість води. З обережністю в разі гіпертонічної хвороби та захворюваннях нирок.*





# ДЕНЬ 1 (1100 ККАЛ)

## СНІДАНОК



### ***Інгредієнти:***

Кіноа (готове) — 120 г  
Гарбуз (запечений) — 150 г  
Рукола — 30 г  
Авокадо — 50 г  
Оливки — 10 г

Запечіть гарбуз кубиками, змішайте з руколою (або іншою зеленню на вибір), авокадо та оливками. Заправте соком лимона і спеціями. Подавайте з кіноа.

## ПЕРЕКУС



Ківі — 1 шт.  
Грецький горіх — 15 г

## ОБІД



### ***Інгредієнти:***

Нут (готовий) — 100 г  
Шампіньйони — 100 г  
Помідори чері — 150 г  
Шпинат — 50 г  
Оливкова олія — 5 г

Замочіть нут на ніч, відваріть у підсоленій воді. Шампіньйони підсмажте без олії. Змішайте з помідорами чері, шпинатом і заправте оливковою олією, соком лимона, спеціями. Подавайте з нутом.

## ВЕЧЕРЯ



### ***Інгредієнти:***

Булгур (готовий) — 120 г  
Апельсин — 150 г  
Шпинат — 30 г  
Мигдаль — 20 г  
Оливкова олія — 15 г

Відваріть булгур, подайте зі шпинатом та апельсином. Посипте мигдалем і заправте оливковою олією.

# ДЕНЬ 2 (1100 ККАЛ)

## СНІДАНОК



### ***Інгредієнти:***

Гречка (готова) — 100 г  
Буряк (варений) — 100 г  
Оливкова олія — 10 г  
Авокадо — 70 г

Приготуйте розсипчасту гречану кашу, подайте з вареним буряком та авокадо. Заправте оливковою олією.



## ПЕРЕКУС

Яблуко — 150 г  
Мигдаль — 20 г



## ОБІД

### ***Інгредієнти:***

Мексиканська суміш (заморожена) або ваші улюблені овочі — 250 г  
Вівсянка (готова) — 100 г  
Оливкова олія — 5 г

Тушкуйте мексиканську овочеву суміш із оливковою олією, подайте з вівсянкою.



## ВЕЧЕРЯ

### ***Інгредієнти:***

Рукола — 30 г  
Морква — 100 г  
Редька (дайкон) — 100 г  
Оливкова олія — 10 г  
Гранат (зерна) — 50 г

Натріть моркву та редьку, перемішайте з руколою. Заправте олією та посипте зернами гранату.



# ДЕНЬ 3 (725 ККАЛ)

## СНІДАНОК



### ***Інгредієнти:***

Шампіньйони — 50 г  
Мексиканська суміш — 100 г  
Оливкова олія — 15 г  
Томатна паста — 5 г

Приготуйте рагу з овочами та грибами на воді, додайте оливкову олію та спеції.

## ПЕРЕКУС



### ***Інгредієнти:***

Яблуко — 150 г  
Грецький горіх — 10 г

Запечіть яблуко з корицею та грецькими горіхами.

## ОБІД



### ***Інгредієнти:***

Броколі — 150 г  
Шпинат — 50 г  
Помідори — 100 г  
Огірок — 100 г  
Лимонний сік — 5 г

Приготуйте суп-пюре з броколі та шпинату. Подайте із салатом з огірка і помідора, заправленим лимоном.

## ВЕЧЕРЯ



### ***Інгредієнти:***

Квашена капуста — 100 г  
Буряк (варений) — 50 г  
Горох (відварений) — 50 г  
Оливкова олія — 10

Зробіть салат із квашеної капусти, буряка та відварного гороху. Заправте оливковою олією.

# ДЕНЬ 4 (789 ККАЛ)

## СНІДАНОК



### ***Інгредієнти:***

Чечевиця варена — 80 г  
Кабачок — 100 г  
Морква — 50 г  
Цибуля — 30 г  
Болгарський червоний перець — 50 г  
Оливкова олія — 10 г

Овочі обсмажте на оливковій олії, додайте воду та промиту чечевицю, тушуйте до готовності, приправте за смаком.

## ПЕРЕКУС



Грейпфрут — 150 г  
Мигдаль — 15 г

## ОБІД



### ***Інгредієнти:***

Гарбуз — 150 г  
Морква — 50 г  
Цибуля — 30 г  
Оливкова олія — 10 г

Зваріть суп на овочевому бульйоні або воді. Можна додати кокосове чи вівсяне молоко.

## ВЕЧЕРЯ



### ***Інгредієнти:***

Морква — 100 г  
Буряк — 100 г  
Булгур варений — 80 г  
Оливкова олія — 5 г

Зробіть салат із вареного буряка та моркви, заправте олією. Подайте з булгуром..



# ДЕНЬ 5 (797 ККАЛ)

## СНІДАНОК



### ***Інгредієнти:***

Нут варений — 50 г  
Шпинат — 50 г  
Помідори — 150 г  
Авокадо — 50 г  
Огірок — 50 г

Салат із відвареного нуту,  
свіжих овочів та авокадо.

## ПЕРЕКУС



Ківі — 1 шт.  
Грецький горіх — 15 г

## ОБІД



### ***Інгредієнти:***

Рукола — 30 г  
Кіноа варена — 60 г  
Морква — 150 г  
Кунжут — 5 г  
Оливкова олія — 5 г

Салат зі шпинатом, кіноа,  
морквою, кунжутом,  
заправлений олією.

## ВЕЧЕРЯ



### ***Інгредієнти:***

Огірок — 100 г  
Капуста свіжа — 150 г  
Оливкова олія — 10 г  
Дикий рис варений — 50 г  
(в готовому вигляді)

Легка вечеря зі свіжої капусти,  
огірка та дикого рису.