КАЛЕНДАР ЗА 2026: ВЪВЕЖДАЩА СХЕМА В HBBM (LCHF)*

/нисковъглехидратно-високомазнинно хранене/

Казвам се баче Стъньо, хибриден атлет, кучкар и металист. Тренирам с тежести от 1991 година и успявам да се държа в добро здраве и кондиция на късна възраст чрез ежедневно движение и, за повечето хора, меко казано 'особен' модел на хранене.

Експериментирам със себе си и споделям резултатите в моя Youtube канал Vato's Gym, и тук е момента да те помоля преди да продължиш, да вникнеш в следното:

Предупреждение: Баче Стъньо не е лекар или диетолог, не притежава никакво медицинско образование и е пълен лаик в сферата на храненето и фитнеса. Възгледите, споделени във всички негови минали, настоящи и бъдещи видеа и в настоящия документ са си лично негови, извлечени от собствен опит и прилагани само върху него. Всеки, който иска да пробва подобен режим на хранене и тренировка, прави това на свой собствен риск. Бачето съветва всеки човек да се консултира с лекар ПРЕДИ започване на каквито и да е промени в храненето, тренировките и начина си на живот.

Следната таблица не претендира за изчерпателност, а служи за базова справка на типа храни, които приемам и примерни дни от седмицата, които намирам за удачни за награда или разтоварване на организма. Първоначало я съставих за моята майка и тъй като имаше успех, реших да я споделя.

НЕ ДОКОСВАШ:

Зърнени храни, включително черен хляб, лимец, елда, киноа и други модерни думички.

Ориз /Картофи /Тестени
Тиква / Бобови/ Грах и леща
Плодове (с изключение на отбелязаните в календара дни).
Всичко, което съдържа и най-малкото количество захар - чети етикетите преди да купуваш.
Никакви храни които съдържат повече от 3 съставки. Ако дадена съставка звучи изкуствено, не купуваш.
Слънчогледово олио и всякаква мазнина различна от масло и мас.

Ако една рецепта изисква олио - ТИ не я ядеш.

ЯДЕШ НА КОРЕМ, БУКВАЛНО ДО НАСИТА:

Всякакво месо и риба - печени, пържени, варени.
КОЛБАСИТЕ НЕ СА МЕСО - БЕЗ тях.
Яйца - варени и пържени, с извара, сирене, на очи - както ти хрумне и по колкото искаш.
Масло и свинска мас за пържене и готвене, а ако ти е сладко - може и с лъжица.
Сирене, кашкавал, извара и всички млечни продукти без прясно мляко (освен капка в кафето). В дните на 24ч глад БЕЗ МЛЯКО В КАФЕТО.
Зеле, краставици, домати, авокадо, зелени салати от всякакъв вид без ограничения.
Всякакви зеленчуци. Като не можеш да направиш мусака с картофи, направи я с патладжан и научи домашните да я харесват.

Стараеш се да имаш 2 здрави хранения за деня. НЕ СИ ДОЯЖДАШ и НЕ СИ ЧОПВАШ - или ядеш обилно, или не пипаш.

Храниш се в рамките на 6 часа, 2 хранения на денонощие. През останалите 18 часа само неовкусени течности като вода, кафе, чай.

Мериш се в началото на режима и не по-често от 15 дни след това.

Движението е живот и възпитава дисциплина, не го неглижирай.

АКО СЕ КОЛЕБАШ ЗА КАКВОТО И ДА Е - КОНСУЛТИРАЙ СЕ със специалист ИЛИ СИ НАПРАВИ самостоятелно ОБСТОЙНО ПРОУЧВАНЕ. Мисли, не копирай.

ПРАЗНИК В СЕМЕЙСТВОТО НЕ ТИ ПОЗВОЛЯВА ВОЛНОСТИ, НАУЧИ СЕ ДА ОТКАЗВАШ. ПРОВЕДИ СЕРИОЗЕН РАЗГОВОР С БЛИЗКИТЕ И ГИ НАУЧИ ДА УВАЖАВАТ ПРОГРАМАТА ТИ. НЕУВАЖЕНИЕ КЪМ НАЧИНА ТИ НА ЖИВОТ Е НЕУВАЖЕНИЕ КЪМ ЛИЧНОСТТА ТИ.

ЯНУАРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
			1	2	3	4 Една шепа ядки или един плод по избор
5 24 часа без храна от вечеря до вечеря	6	7	8	9	10	11 Една шепа ядки или един плод по избор
12 24 часа без храна от вечеря до вечеря	13	14	15	16	17	18 Една шепа ядки или един плод по избор
19 24 часа без храна от вечеря до вечеря	20	21	22	23	24	25 Една шепа ядки или един плод по избор
26 24 часа без храна от вечеря до вечеря	27	28	29	30	31	

VITO'S GYM

ФЕВРУАРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
						1 Една шепа ядки или един плод по избор
2 24 часа без храна от вечеря до вечеря	3	4	5	6	7	8 Една шепа ядки или един плод по избор
9 24 часа без храна от вечеря до вечеря	10	11	12	13	14	15 Една шепа ядки или един плод по избор
16 24 часа без храна от вечеря до вечеря	17	18	19	20	21	22 Една шепа ядки или един плод по избор
23 24 часа без храна от вечеря до вечеря	24	25	26	27	28	

VATO'S GYM

МАРТ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
						1 Една шепа ядки или един плод по избор
2 24 часа без храна от вечеря до вечеря	3	4	5	6	7	8 Една шепа ядки или един плод по избор
9 24 часа без храна от вечеря до вечеря	10	11	12	13	14	15 Една шепа ядки или един плод по избор
16 24 часа без храна от вечеря до вечеря	17	18	19	20	21	22 Една шепа ядки или един плод по избор
23 24 часа без храна от вечеря до вечеря	24	25	26	27	28	29 Една шепа ядки или един плод по избор
30 24 часа без храна от вечеря до вечеря	31					

VITO'S GYM

АПРИЛ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
		1	2	3	4	5 Една шепа ядки или един плод по избор
6 24 часа без храна от вечеря до вечеря	7	8	9	10	11	12 Една шепа ядки или един плод по избор
13 24 часа без храна от вечеря до вечеря	14	15	16	17	18	19 Една шепа ядки или един плод по избор
20 24 часа без храна от вечеря до вечеря	21	22	23	24	25	26 Една шепа ядки или един плод по избор
27 24 часа без храна от вечеря до вечеря	28	29	30			

VATO'S GYM

МАЙ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
				1	2	3 Една шепа ядки или един плод по избор
4 24 часа без храна от вечеря до вечеря	5	6	7	8	9	10 Една шепа ядки или един плод по избор
11 24 часа без храна от вечеря до вечеря	12	13	14	15	16	17 Една шепа ядки или един плод по избор
18 24 часа без храна от вечеря до вечеря	19	20	21	22	23	24 Една шепа ядки или един плод по избор
25 24 часа без храна от вечеря до вечеря	26	27	28	29	30	31 Една шепа ядки или един плод по избор

VITO'S GYM

ЮНИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
1 24 часа без храна от вечеря до вечеря	2	3	4	5	6	7 Една шепа ядки или един плод по избор
8 24 часа без храна от вечеря до вечеря	9	10	11	12	13	14 Една шепа ядки или един плод по избор
15 24 часа без храна от вечеря до вечеря	16	17	18	19	20	21 Една шепа ядки или един плод по избор
22 24 часа без храна от вечеря до вечеря	23	24	25	26	27	28 Една шепа ядки или един плод по избор
29 24 часа без храна от вечеря до вечеря	30					

ЮЛИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
		1	2	3	4	5 Една шепа ядки или един плод по избор
6 24 часа без храна от вечеря до вечеря	7	8	9	10	11	12 Една шепа ядки или един плод по избор
13 24 часа без храна от вечеря до вечеря	14	15	16	17	18	19 Една шепа ядки или един плод по избор
20 24 часа без храна от вечеря до вечеря	21	22	23	24	25	26 Една шепа ядки или един плод по избор
27 24 часа без храна от вечеря до вечеря	28	29	30	31		



АВГУСТ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
					1	2 Една шепа ядки или един плод по избор
3 24 часа без храна от вечеря до вечеря	4	5	6	7	8	9 Една шепа ядки или един плод по избор
10 24 часа без храна от вечеря до вечеря	11	12	13	14	15	16 Една шепа ядки или един плод по избор
17 24 часа без храна от вечеря до вечеря	18	19	20	21	22	23 Една шепа ядки или един плод по избор
24 24 часа без храна от вечеря до вечеря	25	26	27	28	29	30 Една шепа ядки или един плод по избор
31 24 часа без храна от вечеря до вечеря						

СЕПТЕМВРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
	1	2	3	4	5	6 Една шепа ядки или един плод по избор
7 24 часа без храна от вечеря до вечеря	8		10	11	12	13 Една шепа ядки или един плод по избор
14 24 часа без храна от вечеря до вечеря	15	16	17	18	19	20 Една шепа ядки или един плод по избор
21 24 часа без храна от вечеря до вечеря	22	23	24	25	26	27 Една шепа ядки или един плод по избор
28 24 часа без храна от вечеря до вечеря	29	30				

VATO'S GYM

ОКТОМВРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
			1	2	3	4 Една шепа ядки или един плод по избор
5 24 часа без храна от вечеря до вечеря	6		8	9	10	11 Една шепа ядки или един плод по избор
12 24 часа без храна от вечеря до вечеря	13	14	15	16	17	18 Една шепа ядки или един плод по избор
19 24 часа без храна от вечеря до вечеря	20	21	22	23	24	25 Една шепа ядки или един плод по избор
26 24 часа без храна от вечеря до вечеря	27	28	29	30	31	

НОЕМВРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
						1 Една шепа ядки или един плод по избор
2 24 часа без храна от вечеря до вечеря	3		5	6	7	8 Една шепа ядки или един плод по избор
9 24 часа без храна от вечеря до вечеря	10	11	12	13	14	15 Една шепа ядки или един плод по избор
16 24 часа без храна от вечеря до вечеря	17	18	19	20	21	22 Една шепа ядки или един плод по избор
23 24 часа без храна от вечеря до вечеря	24	25	26	27	28	29 Една шепа ядки или един плод по избор
30 24 часа без храна от вечеря до вечеря						

Vito's Gym

ДЕКЕМВРИ 2026

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
	1	2	3	4	5	6 Една шепа ядки или един плод по избор
7 24 часа без храна от вечеря до вечеря	8	9	10	11	12	13 Една шепа ядки или един плод по избор
14 24 часа без храна от вечеря до вечеря	15	16	17	18	19	20 Една шепа ядки или един плод по избор
21 24 часа без храна от вечеря до вечеря	22	23	24	25	26	27 Една шепа ядки или един плод по избор
28 24 часа без храна от вечеря до вечеря	29	30	31			



В СЛУЧАЙ НА СПЕШНА НУЖДА ОТ МОТИВЕШЪН, СЪВЕТ ИЛИ ПРОСТО РАЗГОВОР С ПРИЯТЕЛ, НАМЕРИ МЕ НА

- VATOSGYM.COM -

ПОЖЕЛАВАМ ТИ УСПЕХ!

ПОЗДРАВИ, БАЧЕТО:)