**Для тех, кто желает похудеть**

2009 год

**Шаг первый. Ревизия**

Итак начнем! Первый шаг в нашей цепочке самый важный, от него зависит весь успех дела. Проведем ревизию. Всего. Питания, покупок, кошелька, платяного шкафа... Как известно, с чистого листа и пишется легче. Но обо всем по порядку.

Первая ревизия - в голове. Разложим по полочкам свои смутные желания и цели.

Почему я хочу похудеть? Вам, возможно, кажется, что этот вопрос не требует ответа? Как для чего, чтобы наслаждаться жизнью, чтобы хорошо выглядеть и иметь много поклонников, чтобы найти любимого и выйти замуж, чтобы носить мини-юбку... Вот эти причины не годятся. Похудение не решит вопросов "найти любимого, друзей, радоваться жизни". Все это необходимо учиться делать в своем несовершенном еще пока теле. Но если научитесь, то похудение будет вам даваться легко и с улыбкой.

Похудеть хотят все, кто имеет лишний вес - это аксиома. Я тоже так думала. Но это совершенно не так! Масса людей живет и счастливы. И при этом у них есть излишний вес. Определитесь, что вы хотите - похудеть или стать счастливыми?

Что я делаю не так? Вы точно знаете, что похудение это только часть вашей жизни. Важная, но все же только часть. При этом несовершенство фигуры огорчает вас, и все попытки похудеть не оканчиваются ничем? вы не одиноки. Сколько молодых полненьких девушек загубили себе здоровье, испытывая на себе как на подопытном кролике различные диеты и средства. Есть такое известное исследование на лабораторных крысах. Их сажали на голодную диету на неделю, потом кормили по старому. И так раза три или четыре. Каждый раз крысы возвращали свой первоначальный вес все быстрее и быстрее и с каждым разом немножко добавляли еще. После нескольких циклов они совершенно ожирели. Так вот, первым делом начинаем есть нормально: завтрак, обед, полдник, ужин. Как в пионерском лагере. Первое, второе, третье, компот. То есть прекращаем все диеты, если они были. Хватит. Выкидываем порошки, волшебные пилюльки, коктейльчики. Вы знаете что они там внутри делают? Я - нет. Поэтому - в мусорное ведро.

Может у меня никогда не получиться? У меня получилось. Только слишком долгой была эта дорога. Вы в лучшем положении чем я 15 лет назад. У вас в руках руководство составленное мной на основании собственного богатейшего опыта, собственного успеха. Кроме того я и изучила массу литературы, множество способов проверила на себе. Как на тех мышах... Еще вы должны знать, что если у вас есть желание похудеть, но просто никак не получается, то оно никуда не исчезнет со временем. Время идет, лучшие годы проходят. Когда вы займетесь собой?!

У меня нет силы воли. Я не смогу. Сила воли нужна, когда делаете то, что вам не нравиться и надо непременно довести начатое до конца. Я в этом смысле вообще - слабак. Не могу долго делать то что мне не по душе. То есть терпеть какое-то время - да. Но все время буду думать о том, как потом будет хорошо. Это ловушка многих диет. Наша задача сделать процесс похудания таким, чтобы силу воли не пришлось перенапрягать. Чтобы втянувшись, вы забыли о старой жизни и новая шла бы как бы сама собой.

Вокруг столько предложений. Что выбрать? Я прекрасно отдаю себе отчет, что мое руководство далеко не единственная ваша покупка на пути к стройности. Со страниц журналов - реклама самых разных способов, по телевизору - тоже. Не говоря об интернете. Многие из предложение откровенное мошенничество. Многое дает небольшой эффект как они меленько пишут "в сочетании с умеренным питанием и физнагрузками". Многие системы действительно работают. Парадокс заключается в том, что если вам повезет и вы зацепитесь не за мошенников, а за проработанный и хорошо зарекомендовавший себя способ, то поможет практически любой. Главное не ошибиться и твердо держаться выбранного курса. Кстати, вы уже держите в руках (т.е. скорее всего - смотрите на экране) руководство, где описано, то что делала я.

ЗОЖ! Украсьте свою жизнь! ЗОЖ - это Здоровый Образ Жизни. Слышали о нем все. Многие думают, что применяют его на практике. Часть из них действительно это делает. В понятие ЗОЖ я включаю для себя

режим дня,

режим питания,

хороший отдых,

хороший сон,

общение с природой

физкультура-спорт.

Но как же быть с работой, друзьями, кофе кружками по ночам, подъем по будильнику, посиделки с пивом-вином, сигареты. А в парк мы да, ходим. Не бегаем трусцой конечно (хе-хе). Правда только летом, один раз в неделю... ой, там опять же чипсы, сладкое, мороженое, чупа-чупсы, пепси-колки... Не нужно сразу менять все резко. Ничего не выйдет. Для начала - вместо лимонада - вода, вместо мороженого - яблоко... Ну и дальше по ситуации.

Ревизия кухни. Ну что ж, теперь, собственно - ревизия. Сначала - кухня. Убираем вазочки с конфетами, сушками, халвой. Заменяем на красивый кувшин с водой и красивый стакан к нему. Ставим на стол блюдо с фруктами. Помытыми, готовыми к употреблению. Много споров на тему бананов. Я их ем! И потом, они так красиво смотрятся на блюде! Далее - телевизор. Как ни грустно - придется убрать. Если невозможно, придется не смотреть на кухне. Форточку - откроем! Пусть запахи уходят и в кухне просто будет свежо. Хлеб купим зерновой. Попробуем разные, выберем тот, который понравился. Рядом с черным чаем поставим пачку зеленого. Греча, рис, дикий рис, овсяные хлопья, картофель - все это есть? Отлично! Если нет - купите!

Ревизия холодильника. Внимательно смотрим. Майонез - убираем, хрен, горчицу не его место. Кока-кола - убираем. Вода в кувшине стоит на столе. Вино - полусладкое - убираем. Наш выбор теперь - вода. Ну в крайнем случае белое сухое. Желательно как можно более дорогое. Творог жирный - на обезжиренный. Убираем все творожки с вареньем, жирненькие йогуртики, десертики. А вот масло сливочное - оставляем. Сок в пакете - убираем. И вообще забываем о нем. Колбаса, сосиски, жирная грудинка. Если можем - убираем. Оставляем мясо нежирное отварное, мясо тушеное. Поселяем в холодильнике обезжиренный кефир. Морозилка: пельмени - прочь, котлеты, всякие п/ф - тоже. Дело в том, что в них кладут кроме мяса, то что нам нельзя. Не уверена, что во все, просто так проще следить. Мороженое... придется убрать. Иногда можно. Но пока - уберем. Замороженную картошку фри - убираем. На их место кладем брокколи замороженную, цветную капусту, другие овощные смеси. Замороженные фрукты. Куриное филе. Филе трески, лосося. Мясо и рыбу покупайте охлажденным, затем делите на куски примерно грамм по 200-250 и замораживайте порционно. Сыр. Вот вопрос. Я его ем, ибо очень люблю. Но только твердый. Кстати, когда не ем, теряю немножко в весе. Но думаю, это моя особенность личная. Сыр очень пригодиться для вечернего чая вместо сладостей. Кстати сладости вообще тема отдельная. Можно есть горький шоколад (грамм10-20 в день). Я ем еще цукаты. Это засахаренные фрукты: папайа, кумкват, ананас и т.п. Это не есть хорошо. Самое лучшее сладкое я считаю - инжир.

Ревизия списка для похода в магазин. планируем меню! Как вы ходите в магазин? Забегаете после работы? По выходным с супругом? Готовитесь к этому специально? Это - важно. Забегая после работы, голодная, вы купите а) больше, б) вредного. С супругом в выходной, никуда не торопясь вы купите а) больше, б) вредного. Что делать? Список! Наш лучший друг. В холодильнике только определенный перечень продуктов. Покупайте то, что кончается. Ходите в магазин не голодными. Относитесь к покупкам продуктов как к простому пополнению запасов чужих людей. Вот пожалуй здесь нужна сила воли. Магазинщики на все идут, лишь бы вы купили побольше. Хотите себя побаловать - пожалуйста - экзотические фрукты, дорогие сухие вина, сыры... Кроме того, для меня покупки по списку обернулись значительной экономией средств! Это позволило мне приобрести кое-какие обновки и кое-что, на что жалко было денег.

Ревизия платяного шкафа. В своем бесплатном курсе я говорила уже об этом. Но не устану, наверное, говорить никогда. Не ждите, пока вы похудеете! Обновляйте свой гардероб! Выкиньте вы наконец эту юбку мешком! И кофту эту которую впору бабке носить! Независимо от веса и от того, сколько вам лет вы должны выглядеть элегантно, нарядно, стильно. (нужное подчеркнуть). Кстати, не забудьте прикупить нарядный симпатичный халатик и костюмчик для дома. Почувствуйте себя на странице журнала. Смотрите на себя чаще в зеркало. Чем больше вам будет нравиться свое отражение, тем лучше оно будет день ото дня. Проверено!

Заключение. Итак ревизия проведена. В холодильнике "правильные продукты", на кухне тихо и темно, новый домашний костюмчик очень даже к лицу. Теперь можно спокойно изучать мое руководство далее, не усугубляя ситуацию.

**Шаг второй. Избавляемся от стереотипов**

Начать хочу с того, что сколько людей, столько и мнений. Однако есть некоторая информация, которая с развитием науки и медицины вдруг оказалась неправильной. Мне лично всю жизнь вбивали в голову: "Хочешь похудеть - меньше ешь". Или: "От макарон - толстеют". И то и другое - мифы чистой воды. Но я до сих пор ощущаю их влияние. Подробнее в статье

***Диетические мифы***

Пойдем далее. Вы конечно слышали о правилах дорожного движения? И не только слышали, но и разумеется их выполняете, поскольку от этого напрямую зависит ваша безопасность и жизнь. Существуют также и правила питания, которые актуальны для всех, в том числе и для тех, у кого лишнего веса нет. От них напрямую зависит ваше здоровье и в конечном итоге - жизнь. Однако их мы нарушаем значительно чаще дорожных. Давайте же придерживаться этих правил. Нам от этого станет только лучше. Многие люди искренне считают, что питаются правильно и потребляют только здоровую пищу, а на самом деле нарушают все правила. Для того, чтобы добиться успеха крайне важно не заниматься самообманом и четко понимать, что же необходимо менять в своем конкретном случае. Как только вы это осознаете, можно приниматься за обдумывание того, как же это сделать наименее болезненно. Подробнее в статье Правила питания

Важным стереотипом является и само понятие "стройный" Что значит быть стройным? Какой цели именно вы хотите достигнуть? Очень часто я встречалась с молодыми женщинами и совсем юными девушками, которые страстно желали похудеть и иметь тонкие длинные руки с длинными, просто бесконечными пальцами, желали получить ноги длиннее, чем природой заложено в их фигуре. Фотографии манекенщиц в журналах во-первых, обработаны на компьютере. Кстати не с целью ввести вас в заблуждение, а с целью создать из обычной фотографии произведение искусства. Ну а во-вторых, существуют три типа фигуры: астеники, нормостеники и гиперстеники. Если вам от природы дана несколько более тяжеловесная фигура вы этого изменить не сможете, даже если дохудеетесь до состояния скелета. Боюсь только, что при этом от вас убегут все ваши мужчины, мужья, женихи и приятели с криками ужаса. Итак разберемся, какой же вес для нас будет приближен к идеальному. Читайте статью **Характеристика нормальной и избыточной массы тела**

В заключение хочу сказать, что наиболее рациональным подходом к похудению будет избавление от двух самых опасных стереотипов:

1. "Волшебных пилюль" не было, нет, и не будет

2. Никакая, даже самая результативная и популярная диета не гарантирует результат именно для вас. Единственный способ - это изучить подробно как можно больше информации и вывести ту формулу, которая вам подойдет

**Шаг третий. Узнай врага в лицо!**

Чтобы успешно бороться и в конце концов победить врага надо знать в лицо. Трудно переоценить важность этого этапа. Никакие действия не дадут эффекта без предварительной разведки и изучения противника. Нужно тщательно подготовиться, и - победить! Ниже представлена информация, полностью раскрывающая причины появления веса. Уложив в голове такую информацию, начинаешь уже понимать в какую сторону двигаться. Подробный план действий мы составим на следующем, четвертом этапе.

***Причины возникновения избыточного веса***

В самом деле, мы попали в довольно странную ситуацию. С одной стороны, современное общественное мнение идеалом для подражания предлагает стройную, подтянутую фигуру, с другой - нас окружают изобилующие жирной, сладкой, мучной пищей прилавки и реклама весьма энергично (до неприкрытой агрессивности) призывает к потреблению таких продуктов. Замороченные и отчаявшиеся, мы невольно начинаем испытывать стойкий душевный дискомфорт, а, глядя на себя в зеркало, порой впадаем в депрессию. Впрочем, поводов для нее предостаточно и помимо этого: конфликт на работе, нелады в семье, проблема со здоровьем и т. д. Ну а способ лечения неприятностей у многих из нас один: бегом к холодильнику, где всегда найдется что-нибудь вкусненькое! Как пела неподражаемая Алла Пугачева: "Ням-ням, все обиды забывам"

Результат такого поведения довольно печален. В XXI столетии ожирение, относящееся к числу наиболее распространенных хронических заболеваний, принимает характер глобальный эпидемии, охватывающей практически все страны и народы мира. Если в конце прошлого века в мире было зарегистрировано 250 миллионов людей, больных ожирением, то к 2025 году их число, по прогнозам экспертов ВОЗ, превысит уже 300 млн. человек. Темпы роста впечатляют, не правда ли?

В России ожирение в среднем встречается у 30 процентов населения трудоспособного возраста. Причем, чаще у женщин. Все шире становятся талии у американцев. Уже 61% взрослого населения этой страны имеет излишний вес, говорится в распространенном недавно в Атланте докладе правительственного Центра по контролю и предотвращению заболеваний.

В чем же причины возникновения избыточного веса у людей? Так называемое "простое", или "алиментарное" ожирение - многофакторное заболевание. К его наиболее очевидным причинам относятся: психосоциальные факторы (семейная форма питания, одинаковая в отношении всех членов семьи по полу и возрасту, в которой предпочтение отдаётся мясу и жирам в противовес фруктам и овощам).

**Недостаток физической активности** (часто дети и подростки прибавляют в весе не потому, что едят больше, чем их сверстники, а потому что малоактивны и медлительны. Компьютер и телевизор отнимают у них время, предназначенное для прогулок, активных игр и занятий спортом.)

**Наследственная предрасположенность** (при "тучности" отца риск избыточного веса у ребенка составляет 20-39 процентов, при ожирении у матери - 20-25 процентов, при заболеваемости обоих - 40-82 процента. В этом случае на уровне генов закладывается склонность к увеличению числа жировых клеток (гиперплазия), а семейные традиции приема пищи только подстегивают "запуск механизма"); **Низкая эффективность метаболизма** (обмена веществ);

**Активность липопротеинлипазы** - фермента, необходимого для синтеза жировой ткани. Следует иметь в виду: при низкокалорийном питании активность фермента снижена. При переходе от низкокалорийного питания к высококалорийному, активность ЛПЛ резко возрастает. Играют роль частота употребления пищи (редкие приёмы пищи по сравнению с частыми, при одинаковой калорийности, способствуют увеличению веса), состав пищевого рациона (жиры продуцируют больше калорий, чем белки и углеводы, кроме того, организм охотней продуцирует жиры из жиров, чем из углеводов или белков).

В 1995-м году исследователями был открыт гормон лептин, продуцируемый белой жировой тканью. Вскоре специалисты стали называть его "голосом жировой ткани". Проникнув в мозг, лептин контролирует потребление пищи. Теоретически, чем больше лептина, тем меньше у человека потребность в пище. У подавляющего большинства тучных людей уровень лептина повышен, но аппетит их от этого меньше не становится.

Существует несколько гипотез относительно появления нечувствительности клеток мозга к лептину. Одна из них: у людей с нечувствительностью к лептину последний плохо проникает из крови в мозг. Лептин - не единственный гормон, участвующий в регуляции деятельности центров голода и насыщения. В этом процессе участвуют также инсулин, серотонин, ряд других веществ, которые играют важную роль и в регуляции собственно приема пищи и в выборе более предпочтительных для данного человека продуктов питания.

***Вторичные выгоды ожирения***

Современной наукой установлены не только гормональные, но и генетические "поломки", приводящие к развитию ожирения. Но так же, как нет одного гормона, изменив уровень которого можно решить все проблемы ожирения, так нет и одного гена, кодирующего все типы нарушения жирового обмена. Как бы глубоко наука ни "копала", очевидно одно: у подавляющего большинства людей причины возникновения избыточной массы тела лежат в особенностях стиля жизни и пищевого поведения.

Врач-психотерапевт клиники "Инсайт" Игорь Алексеевич Эверест, специалист высокого класса, член Европейского реестра психотерапевтов (в нашей стране это почетного звания удостоены всего сто специалистов, из них три психотерапевта работают в нашем городе) более 10 лет исследует причины избыточного веса и ожирения. В ходе общения с пациентами он сделал очень интересные наблюдения:

"Многие люди обратились ко мне, потому что хотели добиться перемен, но не знали, как это сделать. Действительно, если бы они могли измениться самостоятельно, то не искали бы помощи. И, в то же время, верно другое утверждение. Чревоугодник, даже обращаясь за помощью, отчасти не хочет расставаться со своей привычкой.

На первый взгляд, здесь налицо противоречие. Но так ли это в самом деле? Если глубже вникнуть в существо проблемы, выявится довольно любопытная вещь. На самом деле избыточный вес не только (а порой и не столько) мешает человеку, но и дает ему так называемые вторичные выгоды. Под понятием вторичной выгоды следует понимать предположение о том, что неправильное пищевое поведение во многих жизненных ситуациях приносило людям определенную пользу. Например, давая суррогатное ощущение психологического комфорта, при котором они могли существовать, не обременяя себя поисками других, более полезных вариантов поведения.

Полный список вторичных выгод насчитывает более двух десятков. Попробуем рассмотреть хотя бы некоторые из них. Наиболее часто встречаемая вторичная выгода заключается в способности высококалорийной пищи облегчать стресс, который нередко замешан на чувстве одиночества. Мне доводилось наблюдать, как женщины, несчастные в браке, в процессе психотерапии начинали понимать: подсознательно они боялись потерять вес надолго, так как это могло стать первым шагом к возможному расставанию с мужем. И, следовательно, еще больше обострить проблему одиночества. Осознав этот факт, каждый может найти свои пути преодоления подобного состояния. Для большинства пациенток идеальным решением становится вступление в женские клубы, оздоровительные секции, покупка абонементов на концерты и т. д.

Вы всегда в состоянии определить и должны оценить разницу между тем чувством пустоты, которое означает "Мне одиноко, я хочу к людям", и чувством голода, являющегося единственным сигналом к принятию пищи.

Некоторые пациенты использовали переедание для того чтобы успокоиться, когда чувствовали себя измотанными работой и домашними хлопотами. Внеся изменения в режим работы, перераспределив обязанности по дому, научившись расслабляться, во всех случаях они добивались стабилизации результатов.

Следующей из наиболее часто встречающихся вторичных выгод при ожирении является получение удовольствия через стимуляцию вкусовых рецепторов, располагающихся в слизистой оболочке языка и ротовой полости. Психоанализ определяет чревоугодников как людей с чрезмерной фиксацией на оральной стадии развития, которые мало уделяют внимания другим способам наслаждения. Приемлемым выходом из подобной ситуации является здоровая стратегия питания естественно стройного человека. Обучившись ей, организм научится уделять больше внимания ощущениям, исходящим из желудка и всего тела, не позволяя вам переедать.

Четвертая вторичная выгода характерна в основном для женщин. В этом случае переедание может использоваться ими подсознательно в качестве средства избегания интимных отношений (как с законным, так и с потенциальными партнерами). Секрет прост. Во-первых, высококалорийная пища снижает половое влечение, во-вторых, после обильной трапезы и возникших в связи с этим ощущениях дискомфорта в желудке занятия сексом становятся зачастую просто невозможными. И если отношения с мужем далеки от совершенства, можно при помощи постоянного переедания и нахождения на кухне (под предлогом "заботы о других"), стойко подавлять свою сексуальность. При этом пара десятков лишних килограммов является для многих своеобразной "страховкой" от шанса встретить более подходящего партнера. В результате боязнь делать выбор заставляет женщину оставаться толстой и непривлекательной, ускоряя процесс старения. Нейтрализовать эту вторичную выгоду без разрушения семьи можно, обратившись к семейному психотерапевту, хотя в некоторых случаях женщины преображались только после того, как решались на жесткий пересмотр партнерских взаимоотношений.

Еще одной весьма распространенной вторичной выгодой при алиментарном ожирении является использование пищи для того, чтобы структурировать время. В сознании многих женщин сам процесс приготовления пищи является важным делом (это сложилось исторически), и женщина, особенно домохозяйка, боясь, как бы ее не сочли лентяйкой и бездельницей, невольно чувствует некоторую неловкость в момент, когда оказывается в ситуации "нечего делать".

Забавно, но из всех домашних дел приготовление пищи является процессом наиболее психологически приятным. Ведь во время него можно побаловать себя, буквально не отходя от плиты. К тому же, минуты начинают субъективно течь быстрее и ощущения психологического дискомфорта проходят - впрочем, уступая вскоре черед иным мыслям. Домохозяйка (им это присуще в первую очередь) понимает, что занимается не тем, чем хотелось бы. Это, в свою очередь, порождает чувство вины и вновь ведет ее на кухню. Все. Круг замыкается (в который уже раз!).

Существует еще множество вторичных выгод при переедании: удерживание тела в условиях энергодефицита или лени, скрашивание скуки, усиление коммуникабельности через совместный прием пищи, реализация своей жадности (доедая за всеми домашними), и др. И каждая из них, словно крючок, впивается в тело тучного человека, удерживая его в своеобразном анабиозе. Периодические попытки, не подкрепленные осознанием своих вторичных выгод и поиском эффективных мер освобождения от них, редко способны "разморозить" человека надолго. Попытки похудеть "для галочки" - лишь способ временно снять с себя ответственность за топтание на месте и нежелание что-то реально менять в своей жизни, переложив эту ответственность на кого угодно или что угодно ("плохие" таблетки, аппараты для похудения и прочее).

***Роль традиций питания в возникновении избыточного веса***

Душе грешно без тела, как телу без сорочки. Душе необходима земная оболочка". Так писал в свое время замечательный русский поэт Арсений Тарковский. Как ни прискорбно сознавать, но подчас наша земная оболочка становится неуправляемой и начинает действовать даже во вред самой себе. Например, сколько нужно съесть человеку, чтобы утолить голод и обеспечить организм необходимым "строительным материалом"? Как правило, гораздо меньше того, что мы, увы, ежедневно поглощаем. Умом, конечно, все мы понимаем: лишние граммы сладостей превратятся в несколько граммов жировых отложений. Но как трудно бывает ограничить себя, когда на столе стоит любимое лакомство. Ведь складочка на талии будет ПОТОМ, а роскошный кусок торта - он тут, рядом, источает аромат ванили, шоколада и просится в рот прямо СЕЙЧАС. О это коварное извечное противоречие между сейчас и потом, сколько трагических результатов оно принесло, скольким людям сослужило дурную службу!..

Вряд ли актуально беспокоиться об избыточном весе вьетнамскому крестьянину, на столе которого чашка риса в день заменяет завтрак, обед и ужин вместе взятые. Но даже более состоятельный его сосед вряд ли станет "наворачивать" плавающие в масле блины, заедая их пельменями - не в традициях, знаете ли. Он скорее закажет себе в местном ресторанчике какое-нибудь блюдо из змеи или экзотического червяка, богатого белком, но не жиром. Иное дело жители Европы с их свиными сосисками, шпикачками, роскошными ростбифами, приправленными картофелем фри. Американца, в свою очередь, трудно представить без гамбургера в одной руке и стакана кока-колы в другой, а россияне с детства приучены "баловаться" жареными во фритюре пирожками, сдобными булочками, утолять голод наваристым борщом или салом.

В дореволюционной России у большинства населения, состоящего преимущественно из небогатого крестьянства, рацион был несколько иной: тюря с квасом, постные каши, квашеная капуста, краюха ржаного хлеба. Но едва человеку удавалось "выбиться в люди", он в первую очередь старался наверстать былое недоедание за счет тяжелой, жирной, сладкой и мучной пищи. Как ни парадоксально звучит, но рацион питания и образ жизни бедного человека во многом был более здоровым, чем существование его богатого соотечественника. Тем не менее, образцом для подражания на Руси служил не худощавый, подвижный, энергичный человек, а его дородный, пыхтящий от ожирения антипод, прокладывающий дорогу в толпе своим огромным животом. Недаром слово "худой" всегда служило синонимом словам "бедный", плохой, невзрачный.

Конечно, в формировании стереотипов данного восприятия свою роль сыграли многие факторы, в том числе климатические условия. Во Вьетнаме и, скажем, Архангельске или Новосибирске они просто не сравнимы. Людям северных стран приходится тратить значительно больше калорий на борьбу с холодом. Но в условиях современной жизни такое оправдание звучит мало убедительно. На морозе зимой жителю современного города, если он не строитель и не сотрудник ГИБДД, часами дежурящий на посту, приходится бывать не так уж много времени.

То же самое касается и физических нагрузок. У обитателя крупного мегаполиса они совершенно несопоставимы с нагрузками сельского жителя. Стереотип питания, тем не менее, не меняется. Он одинаков и для жителя села, и для горожанина. В рационе последнего порой даже больше мучного, жирного и сладкого. По-прежнему для большинства из нас стол, ломящийся от изобилия, является символом экономического преуспевания.

Мало того, что у горожанина больше возможностей приобрести любой деликатес, так еще и реклама вносит свою лепту, являясь настоящим демоном-искусителем. Очень живописно описал этот процесс знаменитый английский писатель Сирил Паркинсон, автор знаменитых законов Паркинсона. В книге "Законы миссис Паркинсон" он иронически-грустно анализирует содержание одного из модных глянцевых журналов, заполнивших в последнее время и прилавки россиян:

"Очарованные образчиком красивой жизни, мы переворачиваем страницу. Здесь нам преподносится еда в предельно реалистичном изображении. Виргинский окорок, обложенный ломтями ананаса, сверкает всеми цветами техноколора; бифштекс, окруженный грибами, испускает парок. Сливочный крем горой громоздится на шоколадном торте. Невольно поддаешься настроению, которое приходит в конце прекрасного обеда.

Все это производит на нас должное впечатление, и мы переворачиваем страницу. Вот тут-то нас и постигает удар: перед нами предстают модели великолепных дорогих туалетов. В изысканной обстановке мы видим толпу сверхэлегантных людей. Никто из тех, кто восседал на мягких подушках роскошных автомобилей, поглощал рекламируемые выше обеды, совершал рекламируемые журналом путешествия, не требующие ни малейших расходов энергии, ни за что на свете не втиснется в такие туалеты. Вся серия реклам - это просто стремление к невозможному!"

***Механизм формирования зависимости от еды***

Механизм формирования зависимости от еды прост и сложен одновременно. Долгое время специалисты не могли понять: раз человек понимает вред переедания, почему он продолжает вести себя так, что количество калорий и качество пищи в его рационе не меняются? Лишь в середине прошлого века удалось найти ответ на вопрос. Оказалось, переедание является разновидностью токсикологической зависимости. Это дало основание всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уравнять наркотическую зависимость с пищевой.

Ну а раз так, значит и механизм формирования у них один. В мозгу человека существуют клетки, которые вырабатывают нейропептиды - так называемые белки радости: серотонин и эндорфины. Эти вещества несут ответственность за внутреннюю психологическую сферу индивида, за его душевный комфорт. Как ни странно представить далекому от медицины человеку, но наша эмоциональная сфера жизни во многом обусловлена биохимическими процессами, протекающими в наших организмах. Чем больше организм вырабатывает эндорфинов, тем более счастливым чувствует себя человек.

Естественно, определение счастья куда более пространно, нежели просто физиологическая его составляющая. В данном случае речь идет, прежде всего, о чувстве психологического комфорта, при котором человек ощущает себя спокойным, довольным, его ничто не тревожит, не беспокоит. Снижение количества "белков радости" в организме приводит к изменению психологического состояния. У людей начинает повышаться тревожность, возникает и нарастает чувство беспокойства, накатывает вал пессимистических мыслей относительно дальнейших жизненных перспектив.

Причем внешняя сторона жизни никоим образом не влияет на этот процесс. Если человек счастлив в личной жизни, его начинают одолевать тревоги относительно работы; если дела обстоят благополучно и в той и в другой сфере, мозг все равно найдет к чему "прицепиться", чтобы заставить человека бесконечно пережевывать жвачку из гнетущих размышлений. Впрочем, почему бесконечных?

Инстинктивно мы находим выход из этой ситуации: спешим к холодильнику или идем в магазин, чтобы купить что-нибудь сладкое и жирное. Все понятно. Жиры и углеводы, из которых состоят такие продукты, быстро проникают в кровь и устраивают в ней самый настоящий гликологический взрыв. Особенной "способностью" устраивать такие "шалости" обладают тортики и конфетки. Проницаемость клеток мозга при этом увеличивается, выброс серотонина и эндорфинов резко возрастает и вот, пожалуйста: опять вы безмятежны, благодушны, будущее опять предстает в радужном свете, а все неурядицы кажутся не такими уж крупными. Словом, ура плитке шоколада, увесистой свиной отбивной и аппетитному пирожному! Как не вспомнить в таком состоянии о веселом залихватском стишке: "Пирожное полезно, скорее съешь его. И помни: два пирожных полезней одного!"

Ах, если бы так было на самом деле... Вся беда в том, что "химическая радость" имеет свойство существовать в организме весьма непродолжительное время. Через несколько минут после поглощения вкусной еды в организме начинается распад пептидов, ведущий к понижению настроения, возобновляющий те же самые "черные мысли". Чем напряженнее человек думает о своем будущем, тем активнее происходит процесс распада пептидов, тем сильнее у него потребность в радости, в веществах, вызывающих ее. Любое напряжение, усталость, недостаток положительных эмоций, движения - все это ведет к хроническому стрессу, вызывающему рефлекторное снижение количества гормонов радости.

Но ситуация осложняется еще одним обстоятельством. По мере увлечения процессом еды, сладости, мучное и жирное становятся нужными организму не только для увеличенного производства нейропептидов. Чувство удовольствия, возникающее от приема пищи (впрочем, неважно от чего - от сигареты, алкоголя, наркотика), четко фиксируется в мозгу, запоминается им и формирует так называемую доминанту - временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Он создает скрытую готовность организма к определенной деятельности (в данном случае - к поглощению пищи) при одновременном торможении других рефлекторных актов. Очевидно, это обстоятельство и дало Козьме Пруткову повод утверждать, что трудно остановиться вкушать нравящуюся пищу.

Под влиянием доминанты формируется стереотип поведения - у каждого свой. В следующий раз при возникновении чувства психологического дискомфорта, мозг всегда будет стараться подкинуть способ привычного "лечения", толкая одних к холодильнику или к вазочке с печеньем, других к сигарете, третьих - к стакану с водкой. В таком случае получается, что человек принимает пищу не для утоления голода, а для изменения своего эмоционального состояния. Всякий раз, испытывая желание съесть что-нибудь, необходимо иметь это в виду и внимательно прислушиваться к своим ощущениям".

Вникая в этот простой и одновременно сложный своей физиологической "запрограммированностью" процесс, становится понятно, каким образом даже самые "волевые" люди способны "подсесть". А уж на что - у кого как. В этом плане и шоколадка может стать подобной сигарете. Чем в меньшей степени человек способен вызвать у себя чувство радости при помощи внешних факторов, чем сильней жизнь обделяет его "поглаживаниями" в прямом и переносном смысле слова, тем выше риск формирования аддиктивных зависимостей. Ну а если они уже сформировались, без помощи специалистов с ними справиться, как правило, невозможно...

Зависимость от еды, как ни странно, может оказаться даже более коварной, чем от наркотиков. Последствия болезненной пристрастности к наркотическим веществам проявляются довольно рано. Уже через месяц-другой человек начинает понимать, что становится наркоманом. Зависимость же от еды обнаруживает себя спустя многие годы после того, как сформировалась. В этом она сродни алкогольной зависимости. Так же как алкоголику трудно признать себя таковым, так и чревоугодник очень долго не осознает себя закабаленным властью еды. Тот и другой до последнего будут утверждать: "захочу - брошу". Для доказательства этого один уходит "в завязку", другой - садится на диету. Но результат один - неизбежный срыв и еще более глубокое погружение в трясину болезненных пристрастий.

Разница лишь в отношении со стороны общества. Поскольку от алкоголиков в значительной степени страдают окружающие люди, пьянство считается пороком и социально неприемлемой формой поведения. К чревоугодникам же отношение куда более снисходительное. Их остроумные собратья даже утешают бедолаг (а возможно, и самих себя) ироническими утверждениями примерно такого рода: "Если вы что-то едите, но никто этого не видит, калории можно не учитывать. Если вы едите с кем-нибудь на пару, калории можно не считать, пока вы съели меньше, чем напарник. Если все вокруг потолстеют, вы будете выглядеть стройнее. Крошки пирожного не калорийны - при нарушении целостности происходит утечка калорий. То, что вы едите со сковороды или кастрюли, учитывать не надо, если вы делаете это во время приготовления пищи. Все съеденное с чужой тарелки не содержит калорий, потому, что с юридической точки зрения они принадлежат хозяину тарелки!"

Действительно "прикольные", выражаясь языком современной молодежи, утешения. Но подходят они лишь для тех, кому калории считать до поры до времени нет надобности. Пока организм молодой, обмен веществ в нем осуществляется интенсивно, запас гормонов, сжигающих лишние калории, велик. Последствия переедания никак себя не проявляют. Даже следы "пищевых запоев" у юных существ легко устранимы. Единственная беда, грозящая талиям молоденьких барышень - легкие сезонные колебания веса. Но с парой-тройкой лишних килограммов, набранных за зиму, природа справляется самостоятельно, без помощи радикальных средств. К 25-30-ти годам механизм регуляции начинает слабеть, в результате этого гормональный баланс нарушается. Следствие - ткани организма начинают запасаться жирком впрок.

Вот тут бы как раз и начинать перестройку питания, пока талия еще не изменила своих объемов. Но, во-первых, многие и не подозревают о процессах, происходящих в организме. Во-вторых, даже понимая необходимость отказа от лишних калорий, не многие в силах его осуществить. Ведь зависимость уже глубоко пустила свои корни, и в мозге сформировалась такая доминанта, справиться с которой самостоятельно дано далеко не всем. Накладывает отпечаток на этот процесс еще одно обстоятельство: с возрастом большинство людей теряют естественный, данный природой запас радости. Чем больше человек узнает об окружающем его мире, чем чаще сталкивается с негативными явлениями, тем трудней ему сохранять оптимистический взгляд на вещи. Не даром же существует поговорка: "пессимист - это хорошо информированный оптимист". Ну а где дефицит радости, там сильнее в ней потребность. Вместо того чтобы находить радость в искусстве, в общении с людьми и природой, куда проще найти ее в холодильнике. Для этого требуется куда меньше усилий...

***Ген обжорства***

Исследование дает основания предположить, что у некоторых людей причиной обжорства может быть мутировавший ген, а не отсутствие силы воли. В будущем ученые, возможно, создадут таблетки, помогающие таким людям укротить собственный аппетит. По мнению исследователей, совместная работа швейцарских, немецких и американских ученых предлагает самую сильную гипотезу о том, что расстройства, связанные с едой, могут быть результатом генетической ошибки. Модель поведения едока сегодня считается сложным комплексом, имеющим связи с культурными традициями. "Сила воли не всегда играет важную роль в снижении веса. Некоторые люди способны на такое волевое усилие. Другие v нет, и я думаю, что таким пациентам очень трудно," v говорит д-р Фриц Хорбер, глава исследовательской группы, изучающей проблему обжорства в клинике Hirslanden в Цюрихе. Исследователи пытаются понять причины эпидемии ожирения, создающего риск диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других недугов. Ожирением страдают около 30 процентов взрослых американцев, 25 лет назад, по официальным данным, их было 14 процентов. Среди причин такого роста часто называют высококалорийную пищу и сидячий образ жизни. Однако некоторые ученые начали связывать ожирение с несколькими генами, полагая, что наследственность является важным базовым фактором. Все чаще приходится слышать, что причиной проблем, связанных с едой, является тонкая связь между образом жизни и многими генами. По данным Национального института здравоохранения, обжорство, которым страдают около 4 млн американцев, пожалуй, является самым распространенным из подобных расстройств. Обжоры, не все из которых страдают избыточным весом, часто поддаются непреодолимому желанию набить желудок. Нередко они делают это втайне, а потом испытывают угрызения совести. В статье, опубликованной в четверг в New England Journal of Medicine, ученые уделяют основное внимание гену, связь которого с ожирением устанавливалась в предыдущих исследованиях. Он называется меланокортин, имеет четыре рецептора и участвует в выработке белка с тем же названием, который помогает гипоталамусу, отделу мозга, регулирующему чувство голода, контролировать аппетит. Если ген, подвергшийся мутации, вырабатывает мало белка, организм испытывает чувство голода слишком часто. При первоначальном тестировании 469 белых взрослых, страдающих ожирением в тяжелой форме, у 5 процентов был обнаружен ген, подвергшийся мутации. В другом сегменте исследования 20 носителей видоизмененного гена сравнивали с 120 другими людьми. Обжорами оказались все носители видоизмененного гена, тогда как среди людей с нормальным геном обжор было всего 14 процентов. В другой статье, опубликованной в том же номере журнала, британские исследователи рассказывают, что обнаружили мутации того же гена более чем у 5 процентов из 500 детей, страдающих тяжелой формой ожирения. Генетическая связь оказалась настолько сильной, что ученые смогли использовать результаты химического анализа ДНК, чтобы предсказать, сколько каждый из обследуемых детей съест за один присест. Швейцарский исследователь Хорбер считает, что причиной других расстройств, связанных с едой, в том числе и разных формы обжорства, может быть сочетание множества генетических факторов и особенностей среды обитания. Однако, по его мнению, изучение пока не имеющего научного названия связанного с этим геном синдрома обжорства особенно важно потому, что сопротивляемость синдрома диетам и физическим упражнениям чрезвычайно высока. По словам Хорбера, обжоры, принимавшие участие в исследовании, почувствовали большое облегчение и освободились от комплекса вины, когда узнали, что их непреодолимое желание поесть имеет генетические причины. В частности, рассказывает д-р Стивен О'Рейхилли, входящий в британскую группу исследователей, которая работает в Кембридже, члены одной семьи пришли от этой информации в такой восторг, что заказали себе футболки с надписью "У нас мутация гена MC4". Однако Эрик Рейвусен, исследователь генетики ожирения из университета Луизианы, говорит, что, не имея достаточных биохимических доказательств, он сохраняет "скептическое отношение" к гипотезе, предполагающей, что причиной синдрома являются именно эти мутации, а не другие - вблизи той же хромосомы. Между тем один из авторов редакционной статьи, сопровождающей публикацию, специалист по диабету из Массачусетской больницы, д-р Джоэль Хейбинер, утверждает, что исследование, проведенное в Швейцарии, демонстрирует наличие "генетической причины или очень сильной связи с генетикой". Он согласен с учеными, которые говорят, что в будущем компенсировать генетический дефект можно будет с помощью лекарств, действующих как белок меланокортин. Хейбинер полагает, что подобные химические вещества, состоящие из мелких молекул, можно будет давать в виде таблеток.

***Переедание, анорексия и орторексия***

По иронии судьбы, жертвами всевозможных диет и потребителями средств для похудения становятся в первую очередь те, кто в них вовсе не нуждается. Дело может зайти столь далеко, что повлечет за собой развитие анорексии - стойкого отвращении к пище, или орторексии - "зацикленности" на всевозможных диетах и "правильном" питании.

У физически и психически здорового человека все процессы в организме протекают органично и взаимосвязано. Как говорится, "здоровый дух в здоровом теле". Но случается, люди, в основном молоденькие девушки, в силу каких-то обстоятельств (неправильное воспитание, влияние рекламы, насаждающей в качестве образца для подражания худющих красавиц фотомоделей, и т. д.) перестают адекватно воспринимать свое тело, несмотря на то, что оно вполне соответствует нормальным с точки зрения физиологии параметрам. Такие девочки начинают усиленно морить себя голодом, глотать горстями таблетки для похудения, а у некоторых из них формируется стойкое отвращение к пище, именуемое специалистами анорексией. В этом случае приходится говорить о грубой патологии мозга и переводить проблему исключительно в область медицинского вмешательства.

Любой психотерапевт знает: и чрезмерное увлечение процессом еды, и отказ от нее - грани одного явления. Но анорексия поддается лечению гораздо трудней, чем переедание, и родителям следует проявить повышенное внимание к состоянию психики юного создания еще на стадии зарождения проблемы.

К патологическим изменениям в личности может привести и рьяное увлечение диетами, которое в психотерапии носит название орторексии. Начинается орторексия вполне невинно: с желания побороть какое-нибудь хроническое заболевание или просто улучшить свое здоровье. Но со временем то как, что и в каком количестве человек ест, начинает принимать для него первостепенное значение, подчиняя себе все остальные стороны существования.

Чем целеустремленней предается индивид определенной диете, тем в большей степени вопрос употребления "правильной" пищи начинает приобретать псевдодуховные, чуть ли не религиозные оттенки. Пациент (это не оговорка, в определенных случаях адепты диет становятся пациентами психиатрических кабинетов), стойко отказываясь от соблазнов и употребляя в пищу лишь тот или иной полезный продукт, начинает ощущать свою значимость, избранность и едва ли не праведность.

И наоборот, когда такие люди съедают что-то с их точки зрения недозволенное, какой-нибудь гамбургер или порцию мороженого, они чувствуют себя настоящими грешниками и в качестве наказания за уступку плоти назначают себе еще более суровую диету или голодание. По мере возрастания "кухонной духовности" прочие ценности как бы отступают на второй план. Орторексия может достичь такой стадии, на которой больной будет думать о еде и обо всем, что связано с приемом пищи, большую часть суток. Внутренняя жизнь такого человека может быть сплошь заполнена борьбой с пищевыми искушениями.

Именно этот переход - превращение диеты в главную жизненную ценность - и представляется специалистам по-настоящему опасным. Кстати сказать, это может относиться не только к питанию. Так же мало нормальным выглядит и человек, который всю свою жизнь посвящает лишь оздоровлению, "зацикливаясь" то на голодании, то на обливании холодной водой, то на еще каком-нибудь методе. Кстати сказать, такие люди склонны объединяться в группы и проповедовать друг перед другом свои принципы. Группы эти порой мало чем отличаются от религиозных сект.

Люди, вошедшие в фазу орторексии, подобно страдающим от анорексии и булимии (неумеренного аппетита) выделяют пищу из общего ряда явлений этого мира. Одержимость полезной пищей начинает заменять им поиск реального смысла существования. Как считают некоторые психотерапевты, в ряде случаев одержимость вопросами диетологии взывает гораздо больше неприятностей, чем проблемы, с которыми диета была призвана справиться. Поэтому вряд ли разумно пытаться бороться с избыточным весом, и тем более ожирением, самостоятельно. Как видим, на этом пути нас может ожидать немало ловушек.

***Влияние избыточной массы тела на здоровье***

Отношение человека к своему избыточному весу, увы, нередко сводится лишь к эстетической стороне проблемы. Вместе с тем реальный вред, наносимый здоровью ожирением, самому больному порой неизвестен. Исследования последних лет показали: избыточность веса сопровождается увеличением общего уровня холестерина, а также липопротеинов низкой и очень низкой плотности в плазме. Выработка холестерина у людей с ожирением увеличена в среднем на 20 мг холестерина на каждый избыточный килограмм жира. Ожирение - самый мощный фактор риска развития сахарного диабета второго типа. До 90 процентов больных сахарным диабетом этого типа страдают ожирением. Опасными, но неизбежными спутниками ожирения являются: синдром апное (храп), артрозы, увеличение частоты случаев рака толстого кишечника и желчного пузыря. У женщин ожирение довольно часто сопровождается нарушениями менструального цикла, бесплодием, связанными с нарушениями гормональной сферы и с высоким риском развития рака шейки матки, яичников, молочных желез.

Американские ученые пришли к довольно неожиданному выводу: ожирение таит в себе намного больше опасностей, чем курение. Заключение исследователей однозначно: тучные люди имеют почти в два раза больший риск развития хронических заболеваний, чем люди с нормальным весом. Руководитель группы исследователей Роланд Стурм (институт РЭНДА в г. Санта-Моника, США) говорит, что они не ожидали такого результата исследований. До этого курение и ожирение считались по сути одинаково вредными для здоровья.

Довольно часто избыточный вес является причиной хронических болей в спине. Объясняется это довольно просто. Излишний вес, как правило, это большой живот, который смещает центр тяжести вперед, заставляя разгибающие мышцы работать интенсивней. Для того чтобы спина оставалась в прямом положении, требуется огромное количество энергии. Соответственно, большая нагрузка падает на позвоночные дуги и диски.

Ожирение является составной частью так называемого "метаболического синдрома". Синдром этот некоторые медики иногда именуют "смертельным квартетом": (ожирение, гиперинсулинемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет), и число участников "маленького оркестра", неумолимо играющего печальную мелодию сокращения жизни пациента, может все увеличиваться.

Проблема избыточной массы тела достигла такой актуальности во всем мире, что сейчас начинают поговаривать об очередной "чуме XXI века". Совершенно четко определено: лица, имеющие избыточный вес, в 3 раза чаще людей с нормальным весом болеют артериальной гипертонией. В 2,5 раза чаще у них развивается нарушения углеводного обмена. У молодых людей, страдающих избыточной массой тела, в 2,1 раза чаще обнаруживается высокий уровень холестерина, чем у лиц с нормальным весом. Как известно, высокий уровень холестерина напрямую приводит к атеросклеротическим изменениям в стенках сосудов сердца и мозга, приводя к ранним инфарктам миокарда и инсультам.

Поскольку рука об руку с излишним весом шествуют гипертония и ишемическая болезнь сердца (ИБС), специалисты уверены: снижение массы тела - один из самых благоприятных видов коррекции образа жизни, который только могут предпринять больные артериальной гипертонией или ИБС. Отдельные исследователи утверждают: для снижения степени риска пациентам вовсе не нужно полностью нормализовать вес. Даже лица с резко выраженным ожирением могут уменьшить сердечно-сосудистый риск, похудев всего на несколько килограммов.

Жировая клетчатка является местом, где мужские половые гормоны, андрогены, в процессе сложных реакций переходят в женские - эстрогены. Это означает, что ожирение способствует изменению половой гормональной сферы больного в сторону преобладания женских половых гормонов. Для мужчины это чревато снижением либидо, нарушениями потенции, а для женщины - развитием дисгормональных дисплазий молочных желез (мастопатия), фибромиомы матки, нарушений менструального цикла.

Даже такой поверхностный экскурс в набор патологий, возникающих при ожирении, со всей очевидностью свидетельствует, что избыточная масса тела - это не просто косметические неурядицы. За ней кроется серьезная проблема, требующая своевременного и качественного решения.

Нельзя игнорировать и психофизиологические негативные влияния ожирения: снижение качества и активности сексуальной жизни, понижение уровня самооценки, развитие депрессии, усиление беспокойства, тревоги. Здесь тоже возникает своеобразный замкнутый круг - чем человек полнее, тем трудней ему вести активный образ жизни, тем меньше у него желания следить за собой, заводить и поддерживать социальные контакты. "Расплываясь" и набирая лишние килограммы, женщины (их это касается в первую очередь) автоматически машут на себя рукой, все глубже погружаясь в болото депрессии и безразличия. Поскольку такая ситуация все равно вызывает в душе состояние дискомфорта, женщины все более активно "заедают" его, прибавляя новые сантиметры к талии.

Существуют, конечно, толстушки-резвушки с мощным темпераментом, но это, скорее, исключение из правил. Основная же масса "тяжеловесов" куда как тяжела на подъем. Страдая от своего ненормального веса, они, тем не менее, никак не могут самостоятельно изменить сложившийся образ жизни. Вот им-то и необходима, в первую очередь, помощь со стороны профессиональных медицинских работников.

Ожирение — угроза здоровью, худеть надо ради здоровья

Ожирение — это серьёзная угроза здоровью. Каждому полному человеку следует знать, что с ожирением сцеплен целый "букет" весьма грозных болезненных состояний.

Артериальная гипертензия тучных (повышенное артериальное давление)

Симптомы начинающейся **гипертонической болезни** во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Поэтому около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача «Скорой помощи».

У людей с ожирением артериальное давление зачастую так велико, что создаётся реальная угроза разрыва сосудов со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья... Лечение гипертонии, как правило, не очень успешно. Дело в том, что высокое давление организму полного человека просто необходимо, ибо в тучное тело сердцу приходится нагнетать кровь под повышенным давлением.

Последствия артериальной **гипертонии** уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез, вместе взятые.

— Как избавиться от высокого артериального давления тучному человеку? — Надо перестать быть тучным, **надо худеть!..**

***Атеросклероз***

Атеросклероз — наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, с формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых отложений — бляшек во внутренней оболочке артерий. Кроме того, возможна острая закупорка (окклюзия) просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что ведет к образованию очагов некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который питается этой артерией.

**Факторы риска:**

 курение,

 избыточный вес,

 высокий уровень холестерина в крови,

 высокое давление,

 стрессы,

 малоподвижный образ жизни.

**Атеросклероз** — одна из основных **причин смерти** большинства наших современников. У полных, в силу специфики их обмена веществ, атеросклероз развивается значительно раньше и чаще чем у других...

Избежать раннего развития атеросклероза можно, если избавиться от ожирения — Надо перестать быть тучным, **надо худеть!..**

***Метаболическая иммунодепрессия***

В связи с распространением СПИДа теперь почти все знают, сколь велика роль иммунитета, и что иммунитет может снижаться под влиянием разных факторов. Одним из таких факторов являются кетоновые тела, которые образуются, в частности, при расщеплении жира. У тучных людей значительная часть энергии вырабатывается за счет расщепления жира — имеет место "жировой тип" энергетики. При этом образуется много кетоновых тел, и они угнетают иммунитет. К сожалению, одним из таких заболеваний являются опухоли. Ожирение является фактором риска опухолевых заболеваний.

Кетоновые тела — группа органических соединений (b-оксимасляная кислота, ацетоуксусная кислота, ацетон), - промежуточные продукты углеводного и жирового обмена, образующиеся преимущественно в печени при неполном окислении жирных кислот в результате нарушения обмена веществ при Избыточном весе, голодании и некоторых патологических состояниях, например при сахарном диабете

НАДО **худеть**!... **худеть** надо не только ради красоты, но и прежде всего, ради здоровья.

И худеть надо лишь так, чтобы Ваша погоня за красотой не обернулась болезненным расстройством здоровья.

**Шаг четвертый. Выработка общей стратегии. Осознание длительности процесса. Изучение методов**

Наступает активная часть нашего цикла из пяти ступеней. На этом этапе мы наконец разберемся что мы будем делать, как мы будем это делать. Мы также отчетливо осознаем, что мы не будем делать. Иными словами выработаем стратегию.

Чтобы выработать свой, индивидуальный план , я в свое время тщательно изучила системы похудания, которые существуют давно и отлично себя зарекомендовали. Некоторые можно прямо брать целиком и применять в течение какого-то промежутка времени, можно чередовать, можно вывести гибрид для себя! В любом случае, главные установки :

1. Не менее 1200-1400 ккал/день - иначе замедление обмена веществ гарантировано. Это значит, что организм , поставленный в стрессовую ситуацию начнет не только обеспечивать себя не расходуя неприкосновенные запасы, но и потихоньку будет еще откладывать. А тогда похудеть будет просто нереально.

2. Пить воду.

3. Шевелиться. не обязательно бегать и рвать рекорды. Просто гуляйте пешком по часу. Можно даже через день.

***К вопросу о диетах***

"Похудение без диет!" Кто не слышал этот кричащий и сомнительный лозунг? Отчасти я с ним согласна. Если под словом "диета" понимать то, что понимала я и мои подруги лет 15 назад во время учебы в институте. А понимали мы под этим прекрасным словом следующее состояние: тебе очень хочется есть, но ничего нельзя. Можно только капустные листья (несоленый рис, яблоки, кефир, родниковую воду - нужное подчеркнуть). Кружится голова, только и ждешь когда этот кошмар наконец закончится. Вот тогда мы оторвемся! Мы же заслужили!

Так вот, похудение должно быть без этого! Точнее, с "этим" похудения просто не будет! Но все кругом только и говорят что о диетах. На самом деле основных диет и принципов питания совсем не много. Самые популярные собраны здесь. Вы сможете сами оценить рацион и подход каждой из этих диет и программ питания.

Где-то существуют люди с могучим здоровьем, которое не подорвать даже самыми нелепыми голодными диетами и дилетантским подходом. Миф о том, что "Посидишь на диете - и потом снова ешь все что захочешь" - живуч. НО ЭТО-МИФ!!! Проверено! Нужна система, которая подходит именно вам. Во многих диетах и планах питания есть рациональное зерно. Зная многое из этой информации практически наизусть, я просто автоматически делаю правильный выбор в магазинах, ресторане или кафе.

В свою книгу включаю описание всех этих диет по одной простой причине. Все это надо знать, чтобы делать только правильные шаги и только в правильном направлении, как бы заманчивы не были обещания.

Еще одно скажу точно: никогда не начинайте диету, если не планируете так питаться всю жизнь.

Итак поехали. Изучаем!

Отдельной главой выделяю метод Елены Стояновой. В комментариях просто не нуждается. Настоятельно рекомендую для изучения.

***Принципы гуманной концепции похудения***

**Худеть без унижения голодом**

**Первое.** **Основа программы - коктейль сибарита. способ самостоятельного приготовления и применение.**

**Второе.** **Энергетическая ценность коктейля сибарита и суточная экономия калорий**

**Третье.** **Дневное меню на этапе интенсивного сбрасывания веса (от одной до шести недель)**

**Четвертое.** **Поддерживающий режим**

**Пятое.** **Физическая активность**

**Шестое.** **Психологическое восприятие программы «сибарит»**

**Седьмое. Как разнообразить сибаритский стол**

**Восьмое.** **Основные ошибки при применении программы «Сибарит»**

***Почему быстро худеть нельзя***

Согласно новейшим исследованиям, оптимальная скоpость похудения невелика и колеблется в диапазоне от 2-х до 3-х килогpаммов в месяц. Именно такую скоpость стоит иметь в виду каждому, кто затеял похудение. Не следует худеть гораздо быстpее 3-х килогpаммов в месяц.

Почему нельзя быстро худеть?

Во-пеpвых, пpи сжигании жиpа в большом количестве обpазуется много ядовитых шлаков.

Во-втоpых, пpи скоpости похудения значительно большей 3-х килогpаммов в месяц дpугие ткани и оpганы тела не успевают пpиспособиться к новой ситуации: где-то может повиснуть атоничная кожа, могут возникнуть сосудистые наpушения и тому подобное.

При быстрой потере веса может произойти такой же быстрый возврат. Килограммы вернуться с друзьями. Скинуть их будет уже сложнее, и вы можете попасть в ловушку.

Ошибки худеющих - угроза здоровью!

Если Вы похудеете, но попадете в больницу, радости вам ваше новое тело не принесет. Вам необходимо сохранить здоровье, чтобы наслаждаться новой жизнью - это неоспоримо!

Итак, чего категорически не надо делать:

Принимать слабительное (если, конечно, его вам не назначил врач).

Возможно вам, как в свое время мне, одна подружка подсказала легкий способ похудеть. Принимай слабительное и дело в шляпе. Все что ты съешь выйдет и не успеет превратиться в жир. Стрелка на весах действительно немного пошла вниз. Но все это - самообман.

Когда в желудке переваривается "хорошая" пища, ускоряются обменные процессы. А чем быстрее обмен веществ, тем быстрее человек расходует потребленные калории. И в нашем случае - тем быстрее худеет.

Поэтому при приеме слабительных вес снизиться не за счет жира, а за счет "шлаков", воды и пр. Перестав принимать слабительное, вы скоро вернетесь к прежнему весу, а так же можете столкнуться с неприятным сюрпризом. Организм не захочет сам "какать". Вот. А теперь вы побежите к врачу и вам уже довольно долго будет абсолютно все равно сколько вы весите. По крайней мере пока вас не вылечат и воспоминания не сгладятся настолько, чтобы начать новые захватывающие эксперименты.

Употреблять мочегонные препараты.

Мочегонных средств сейчас развелось. Полные аптеки. Всякие чайки, порошочки. Люди одержимые лишним весом настолько желают увидеть этот заветный "отвес" на весах, что теряя голову употребляют явно мошеннические технологии. "Мочегонное" - значит выходит ВОДА! Любому ясно. Ничего не происходит и не меняется. НО! Немного сдвинулась стрелка на весах. Ура! Мне помогло! И никто даже не думает, что же там где-то внутри с почками-кишочками... А там, уверяю вас, все очень нездорово.

А главное - ведь в зеркале все то же самое. 10 кг на мочегонных не скинешь. Будешь только заниматься самообманом, что скинула за неделю не 500 гр, а 1500.

Предупреждение худеющим! Длительное применение мочегонно слабительных средств может привести к нарушениям в работе почек и толстого кишечника!

Употребляете для похудения волшебные таблетки

Сколько уже статей в самых разных изданиях о страшных последствиях таких курсов! Вплоть до летального исхода. Их применение приводит к серьёзным нарушениям в работе органов и систем организма, истощают его. Иногда возникает лекарственная зависимость и психические нарушения... И потом снадобья эти отнюдь не дешевые. Вас подсаживают на них и вы платите-платите-платите.... Потому что без таблеток уже и солнце не светит и голова болит и кружится, и так далее. А потом наступает прозрение и конец сказке. В больнице. В лучшем случае.

Используете для похудения препараты подавляющие аппетит

В этой группе нет безвредных препаратов.

Употребляете для похудения средства связывающие жир

Эти средства, так называемые сжигатели или поглотители жира, нарушают всасываемость ряда важных компонентов пищи, и, в частности жирорастворимых витаминов A, E и D; поэтому в результате их длительного применения ухудшается состояние кожи, зубов, усиливается выпадение волос.

Важно! Голодание приводит к набору веса!

Когда вы голодаете организм включает "стрессовый" режим. Расходует по минимуму питательные вещества из пищи, замедляет обмен веществ для меньшего расхода энергии. И даже старается хоть что-то отложить.

Практически всегда после голодания измученный организм скорее хватает все, что поступает с пищей и запасает на случай повторения такой "чрезвычайной" ситуации. Обмен веществ уже замедленный, расход идет экономный. Вы полнеете просто на глазах!

С помощью голодания вы не похудеете, а только наберете еще!!!!

***Стратегия здорового питания***

**Голод** - это реакция на истощение энергетических запасов и строительного материала клеток (витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов в правильном соотношении), которая проявляется в виде специфических ощущений в теле: слабостью, головной болью и другими симптомами. Причем дискомфорт и боли в желудке далеко не всегда являются признаками голода, поскольку могут быть вызваны проявлениями гастрита или реакцией гипертрофированного желудка.

**Аппетит** же - это положительная эмоция, говорящая о том, что Вы хотите (и можете) съесть что-нибудь вкусное, но вовсе не обязаны делать это. Зачастую аппетит возникает рефлекторно при снижении настроения чревоугодника. Таким образом, к чувству голода аппетит не имеет никакого отношения.

**Вам необходимо научиться различать, когда Вы действительно голодны,** а когда желание что-нибудь пожевать вызвано дефицитом положительных эмоций и ощущений от жизни. Это один из важнейших моментов для предотвращения рецидивов переедания. Если Вы почувствовали голод, нужно кушать, применяя стратегию питания естественного стройного человека. Когда Вы научитесь отличать голод от аппетита, полностью исчезнет риск съесть лишнее. На вопрос "Когда Вы заканчиваете есть вкусную пищу?", - чревоугодник зачастую отвечает: "Когда больше не могу!", в то время как естественно стройный человек - "Когда больше не хочу" (то есть, когда больше не чувствую голода, который заставил меня сесть за стол). Разница в ответах носит принципиальный по своим последствиям для организма характер: для нормального человека во время трапезы сигналом для её окончания является прохождение (уменьшение, исчезновение) чувства голода, тогда как для чревоугодника - появление ощущений тяжести и дискомфорта в желудке (голода-то и не было!)

**Запомните!**

За стол садитесь, только когда чувствуете голод (старайтесь не затягивать время приёма пищи).

Вставайте из-за стола, если чувство голода прошло (для этого ешьте медленно, пережёвывая каждый кусочек пищи).

После приёма пищи проверьте ощущения во всём теле - если чувствуете себя энергичными и лёгкими (при отсутствии каких-либо ощущений в желудке) - всё в порядке!

Если же появились леность, заторможенность, сонливость или тяжесть в животе, затруднение дыхания и прочие симптомы - либо Вы переели, либо смешали несовместимые для Вашего желудка продукты.

**Пищу Вы будете принимать в соответствии с суточными циклами организма, связанными с прохождением энергии по меридианам и активностью центральной нервной системы (особенно n . vagus ).**

Во время первого цикла (c 4 утра до 12 часов дня ) происходит удаление отходов и чистка системы пристеночного пищеварения, поэтому нужно употреблять овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты.

Второй цикл (с 12 до 19 часов) - единственный, во время которого весь организм оптимально настроен на приём животной белковой пищи (мясо, рыба, птица, яйца) в сочетании с овощами.

Во время третьего цикла (c 19 до 4 часов утра) происходит усвоение пищи, поэтому есть не рекомендуется, за исключением овощей, фруктов, кефира (при наличии чувства голода).

У многих людей, имеющих проблемы с весом, можно обнаружить своеобразный сдвиг суточных циклов на несколько часов вперёд (они живут "с отставанием"). Следствием этого сдвига является полное отсутствие признаков голода до обеда и появление его в позднее время.

**"Золотые" правила бывшего чревоугодника - выполняются Вами всю жизнь**

**Количественно:** принимать пищу мелкими порциями при появлении чувства голода и до его прохождения. Кратность приема индивидуальна, и обычно составляет 5-6 раз в сутки. Жидкости - воду, соки - пить до еды для более эффективного переваривания пищи.

**Качественно:** принимать пищу согласно стратегии питания естественно стройного человека в соответствии с суточными циклами организма.

**Регулярно устраивать разгрузочные дни,** "расшлаковывая" организм: овощные - 1кг в сутки, ягодно-фруктовые - 1 кг в сутки, кисломолочные - 1,5 -2 л в сутки, молочные - 1л молока или 300 г сметаны, мясные - 300 г отварного мяса. При этом пищу распределять равномерно в течение дня на 5-6 приемов. Периодичность разгрузочных дней - 1-2 раза в неделю.

***Как Вам себя вести в период сброса веса***

На длительность периода потери веса влияет множество факторов, в числе которых исходные данные (степень ожирения, тип конституции и темперамента, длительность периодов физиологического застоя веса до момента включения организмом механизмов компенсации этого явления и многие другие) и то, как Вы выполняете все рекомендации врача. Здесь будьте внимательны, так как к трем "золотым" правилам бывшего чревоугодника на первом этапе ( 60 дней ) добавляются еще три.

**Первое** заключается в безусловном ведении пищевого дневника. В отдельной тетради, (а не на листочках!) необходимо фиксировать каждое время приема пищи (в том числе жидкости) и её состав (перечень продуктов и их количество) и ежедневно подсчитывать примерный калораж за сутки (согласно таблице калорийности).

При появлении желания активно подвигаться реализуйте его немедленно, способствуя закреплению новых двигательных способов.

Необходимо следить за самочувствием и обязательно фиксировать все негативные ощущения во время и после приема пищи (тяжесть, боли в желудке, изжога, тошнота и головокружение и пр.), если они были. Ведение дневника абсолютно необходимо для своевременной индивидуальной корректировки программы Вашим подсознанием.

**Во-вторых,** еженедельно, в один и тот же день производите взвешивание и измерение объемов тела (грудь, талия, бедра). Обязательно фиксируйте результаты в тетради.

**Несколько практических советов, используя которые, Вы быстрее достигнете нужного результата:**

Принимайте пищу без отвлечения внимания на какие-либо другие занятия (чтение книг и журналов, просмотр телепередач и пр.)

Ходите в продуктовый магазин только в сытом состоянии, уберегая себя от создания ненужных запасов продуктов.

Используйте любую возможность проявить свою активность (поднимайтесь по лестницам пешком, проходя мимо лифта и пр.).

Перейдите на пользование десертной посудой ("глаза больше желудка")

После каждого приема пищи отвлекитесь на 1 минуту и, вспоминая все съеденное Вами в этот раз, оцените за ощущения в теле - при появлении негативных симптомов, отметьте это и сделайте вывод на будущее.

**Примерное меню для этапа сброса веса**

**Первый завтрак** - 9 часов

Яичница (из 2 яиц) жаренная на растительном масле.

Cалат из свежих огурцов.

Kофе черный.

**Второй завтрак** - 12 часов

Творог обезжиренный - 100г, чай.

**Обед** - 15 часов

Салат из помидоров или огурцов.

Щи зеленые. Голубцы с мясом - 150г.

Яблоко - 100г, или другие фрукты, ягоды.

**Полдник** - 17 часов

Фрукты - 200 г.

**Ужин** - 19 часов

Рыба отварная - 100г.

Капуста цветная отварная.

Чай.

**На ночь:** Кефир - 1 стакан.

**Время приема пищи согласуется с режимом дня в зависимости от времени работы. При чувстве голода допускаются дополнительные "перекусы".**

***Гликемический индекс***

Что такое калории все мы знаем. Это то, чего много в конфетах и мало в овощах-фруктах. И поэтому, надо кушать, то, где мало калорий и похудеешь! Или кушать, то где много калорий, но помалу. Например - одну шоколадку в день. Это же арифметика! 2+2=4!

Не так давно выяснилось, что далеко это все не арифметика. А самая настоящая высшая математика. У каждого продукта не одна характеристика, а две! Калорийность и гликемический индекс. И выбирать продукты необходимо имея в виду оба показателя. Столько цифр, таблиц... Ужас!

Что касается меня, то я просто боюсь больших таблиц. Меня прямо парализует большое количество цифр. Поэтому я один раз села и просмотрела все эти таблицы со своим списком для закупки продуктов. Кое-что вычеркнула, кое-что добавила. В общем, сделала небольшую табличку для себя.

Ясно одно - без гликемического индекса в нашем деле - никуда!

Рекомендуется избегать их употребления или же свести к возможному минимуму.

Картофель при обычном среднестатистическом рационе является одним из главных поставщиков глюкозы и может быть причислен к "плохим" углеводам. Кстати, картофельное пюре имеет более высокий гликемический индекс, чем отваренный в мундире картофель. Это связано с разной степенью "денатурирования" крахмала в процессе варки картофеля. Вообще, излишнее разваривание любых содержащих крахмал продуктов (макарон, зерновых каш) повышает их гликемический индекс.

Сахар, а также все продукты, в которые его добавляют в ощутимых количествах.

Кукуруза имеет высокий гликемический индекс и содержит "плохие" углеводы. При промышленной обработке она становится еще более вредной и способствует ожирению. Кроме того, в кукурузе есть элемент, разрушающий витамин PP. Дефицит этого витамина ведет к нарушениям обмена веществ, вызывает усталость, раздражительность, подавленное настроение.

Алкоголь поступает непосредственно в кровь, повышая содержание глюкозы, а значит, тормозит процесс похудения.

Хлеб, макаронные изделия. Монтиньяк считает, что питательная ценность хлеба мала, хотя углеводы, содержащиеся в нем в виде крахмала, дают нашему организму некоторое количество энергии. Хлеб и макароны из муки грубого помола более приемлемы, поскольку содержат клетчатку. Он освобождает значительно меньше глюкозы, чем белый. В качестве замены привычного хлеба подойдут ржаные, овсяные, гречишные хлебцы.

Рафинированный рис, который мы едим сегодня, следует исключить из питания, как и рафинированную муку. Это "плохой" углевод, способствующий высокому освобождению глюкозы. А вот цельный рис или коричневый рис, а еще лучше дикий канадский, вы можете потреблять, но не смешивайте его с жирами (масло, сыр).

Сладкие фрукты, так как они обладают высоким гликемическим индексом.

Морковь и свекла редко попадают в "черные списки", но Монтиньяк указывает на то, что из-за высокого гликемического индекса их также следует отнести к "плохим" углеводам.

***ВесоНаблюдение***

Движение Весонаблюдателей возникло в 1963 году в США. На сегодняшний день Weight Watchers - международная корпорация, которая функционирует в 31 государстве. Если бы мы не любили плотно и вкусно покушать, то среди нас не было бы людей с избыточным весом. Если в процессе худения мы будем есть только то, что не любим, результата не будет. Поэтому тем, кто выбирает продукты попостнее, есть нужно вкусно, часто и в сравнительно больших количествах, чтобы сохранять стабильность в процессе худения. Именно программа ВН даёт возможность научиться выбирать новые, более постные продукты. Если же мы будем есть то же, что и раньше, только минимальными порциями, то в ходе этого процесса ничему новому не научимся. Программа учит сбалансированно и правильно питаться. Это не диета – это образ жизни! Освоение навыков сбалансированного питания можно сравнить с обучением языку или вождению автомобиля. От одного урока или одной рабочей тетради толку не будет. Навык достигается только практикой день за днем, неделю за неделей и т.д. Наши знания поэтапно расширяются, и в один прекрасный день мы начинаем свободно говорить на чужом языке, водить машину или грамотно питаться. Программа ВН основывается на четырех краеугольных камнях: 1. Сбалансированный выбор продуктов. Есть можно все, но умеренно и пища обязательно должна быть разнообразной. Организм должен получать из пищи необходимые витамины, минералы и микроэлементы. 2. Поддержка группы. Искусству питания следует учиться также как и другим искусствам. Обычно в одиночку трудно справиться с выполнением всех хороших советов.. 3. Саморазвитие и самопознание. В группах Весонаблюдателей учат распознавать свои слабости и их преодолевать. 4. Движение. Любая физическая нагрузка полезна. Каждый выбирает сам, подниматься ли по лестнице, гулять или заниматься каким-либо видом спорта. Движение Весонаблюдателей возникло в 1963 году в США. На сегодняшний день Weight Watchers - международная корпорация, которая функционирует в 31 государстве. С помошью программы ВН и плана пунктов снижать вес просто приятно. Гибкая программа пунктов допускает приспособить питание к стилю своей жизни и питаться своими любимыми блюдами. Основные принципы Весонаблюдения: 1. сбалансированное и разнообразное питание Есть можно все, но умеренно и пища обязательно должна быть разнообразной. Организм должен получать из пищи необходимые витамины, минералы и микроэлементы. 2. уменьшение калорийности питания. Выбираем только маложирные и малокалорийные продукты. 3. увеличение физической активности. Движение. Любая физическая нагрузка полезна. Каждый выбирает сам, подниматься ли по лестнице, гулять или заниматься каким-либо видом спорта. 4. употребление достаточного количества жидкости в сутки. Вода - это самый мощный катализатор похудения и поддержания своего веса на нужном вам уровне. Многие не видят в обычной воде ничего особенного, однако это поистине волшебный эликсир для того, чтобы похудеть навсегда! Когда человек пьет мало воды, ее не хватает прежде всего в межклеточном пространстве. В мозг поступает огромное количество сигналов от этих клеток, что им плохо, и в мозгу рождается мысль, что срочно нужно что-то предпринять. Поскольку сигнал от клеток выглядит как "чего-то не хватает", мозг принимает решение "восполнить нехватку". А "восполнить" человек может только одним способом - добавив что-то в организм - и человек начинает подсознательно хотеть что-то в себя запихнуть. Вот и получается, что нехватка-то воды, а человек ест жирное и сладкое И поскольку воды по прежнему не хватает, организм пытается не выпустить из себя то, что есть, и изо всех сил накапливает ту воду, которая все же поступает - и человек отекает. Как ведёт себя человек если ему не комфортно...Он старается быть аккуратным и по меньше шевелиться. Так и клетки, которым "не комфортно", стараются как можно меньше "шевелиться" - и обмен веществ замедляется. Предупреждение худеющим! Голодание провоцирует и ведёт к последующему набору веса! За время голодания количество жировых клеток не уменьшается - они просто худеют вы теряете НЕ жир. В большинстве случаев после голодания, изголодавшиеся жировые клетки начинают ещё активней запасать жир и размножаться, чтобы обеспечить себя энергией на случай следующей голодовки. Похудеть с помощью голодания - нельзя!

Итак продолжим...

Идём в магазин за продуктами: • составь список необходимых продуктов заранее, • не ходи в магазин на голодный желудок, • позаботься о том, чтобы у тебя дома всегда были запасы необходимых продуктов, которые облегчат приготовление твоих блюд (картофель, макароны, рис, мороженные овощи и рыба, консервированные овощи) Если ты будешь следовать нижеследующим рекомендациям, то можешь быть уверена, что твой организм получит жизненно важные питательные вещества.

1. Разнообразие!

Питайся различными продуктами питания. Используй разные продукты питания, чтобы организм получал все необходимые для жизни питательные вещества.

2. Кальций для твоих костей.

Ешь два раза в день, а кормящие мамочки три раза в день продукты питания, богатые кальцием. К ним относятся , например: молоко обезжиренное 0,05 % 1 стакан 250 мл кефир 250 мл. йогурт 250 г сыр 30 г ЭКОНОМИТЬ НЕЛЬЗЯ!

3. Фрукты и овощи – 5 порций в день, для кормящих мам 8 порций. Минимальный объем: 300 г до 1 кг овощей и 200 г до 400 г фруктов в день (если они изначально не имеют пункты 0п) 4. Жир бывает разным – отдавай предпочтение растительным жирам и маслам, например , для салата используй подсолнечное масло, маргарин, чтобы намазать на хлеб, или семечки подсолнуха (2\* в день) экономить КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ!

5. Наслаждайся умеренно. Не используй больше, чем 14 пунктов в неделю на экстра блюда, алкоголь и сладости.

6.Повторюсь,но это важно. Пей много воды – 1,5 -2 л. В день. Можно пить воду, минеральную воду. Отмечайте для себя каждый выпитый стакан.

Используем Правило тарелки: делишь тарелку пополам. На одну половину кладёшь овощи и фрукты. Вторую половину делишь еще пополам. На одну получившуюся четвертинку тарелки кладешь мясо, рыбу, птицу (в общем белковую пищу), на вторую - углеводную, т.е. гречка, макароны, картошка и т.д.

http://brilliant-zone.com/4.html

Пример блюд 1 пункта: 3 ст.л. нежирного творога - 1 пункт 1 ч.л. лимонного сока - 0 ½ пачки порошка соуса для салата - 0 Морковь, паприка, капуста кольраби - 0 Приготовить соус из творога, лимонного сока и порошка соуса. Нарезать овощи брусочками и залить соусом Итого: такой салат можно есть 18 раз в день, если вес до 70 кг и 26 раз в день, если более 100 кг Пример блюда 7 пунктов: 1 куск телятины (185 г)- 3 1 луковица - 0 1 кабачок - 0 Горсть грибов - 0 1 лук порей - 0 1 ч.л. растительного масла - 1 ½ чашки овощного бульона - 0 1 ст.л. сметаны (10%жирности) - 0,5 Соль, перец, и любые приправы- 0 5 ст.л вареного риса - 2,5 Телятину, овощи и грибы обжарить на масле. Добавить бульон, Сметану, заправь. Поедать с рисом.

Блюдо на 3 пункта: Лёгкий завтрак 40 гр кукурузных хлопьев -2 150 мл обезжиренного молока -1 1 персик или апельсин -0 Блюдо на 4 пункта: 6 ст.л. нежирного творога -2 минеральная вода -0 соль, перец, мелко нарезанная мята - 0 1/2 жёлтого и 1/2 красного болгарского перца -0 (перец нарезать, всё перемешать и залить картофель) картофель (столько, чтобы желудок был полным) - 2

Жареная форель 1 филе форели (или любой свеже рыбы маложирных сортов) -2 соль, перец, лимонный сок - 0 1 ч.л. муки - 0 1 ч.л. растительного масла - 1 2 помидора - 0 листья салата - 0 4 ст. л. консервированной кукурузы - 1 несколько кружков огурца - 0 немного шампиньонов - 0 Для соуса: 1 ст.л. соевого соуса - 0 1 ч.л. сахара - 0 уксус - 0 перец - 0 итого 6 пунктов посоли, поперчи филе рыбы, побрызгай лимонным соком, обваляй в муке. Поджарь в масле с обеих сторон 5 мин. Приготовь салат из помидоров, листьев салата, кукурузы, огурца и грибов. Заправить соусом. Приятного аппетита

Меню на 20 пунктов. меню НА НЕДЕЛЮ ЖЕНЩИНАМ 71-80 КГ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОХУДЕТЬ ПОНЕДЕЛЬНИК 20 ЗАВТРАК МАННАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ 250 мл обезжиренного молока, соль, 30 г манной крупы, 1 белок, жидкий заменитель сахара, 1 яблоко, корица Довести молоко с солью до кипения, засыпать манку, 15 минут варить, помешивая. Взбить белок, добавить тертое яблоко, смешать с кашей. Приправить сахарозаменителем и присыпать корицей. 3,5 ЛЕГКИЙ ОБЕД САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ТУНЦОМ 1 красная паприка, 1 помидор, 5 зеленых оливок, 100 г консервированной кукурузы, 1 ст.л. апельсинового сока, 1 ч.л. растительного масла, уксус, соль, перец, сахарозамени-тель, порошок паприки, 150 г 1,7% йогурта без добавок, порубленная петрушка, 1,5ст.л. консервированного тунца Порезать паприку, помидор и оливки, смешать с кукурузой. Из остальных компонентов приготовить соус и заправить им салат. Добавить тунец. 6 ОСНОВНОЕ БЛЮДО КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА 250 г картофеля, 100 мл овощного бульона из щепотки порошка для бульона, 1 ст.п. соевого соуса, 50 г замороженного гороха, 150 г помидоров, 2 яйца, 75 г обезжиренного творога, 1 ломтик постной ветчины, 1 ч.л. крахмала, соль, перец Порезать картофель на кружочки. Вылить бульон на сковороду, добавить соевый соус, горох и картофель. Тушить под крышкой 10-15 минут. Порезать помидоры, взбить яйца, добавить творог, полоски ветчины, крахмал, соль и перец. Когда картофель готов, выложить на него помидоры, залить яичной смесью и довести до готовности 5 минут. 8,5 ПОЛДНИКИ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ ПОД АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ 1 горшочек зеленого салата, 1 апельсин, соль, молотый перец, 50 г 1,7% йогурта без добавок, 1 ч.п. растительного масла, щепотка сахара Порезать салат. Половину апельсина разделить на дольки, из второй половины выжать сок. Приправить сок солью и перцем. Добавить йогурт, масло и дольки апельсина, смешать с салатом и присыпать сахаром. 1,5 ПИПАРКООК 1 тонкий пипаркоок 0,5 ВТОРНИК 20 ЗАВТРАК БУТЕРБРОД С КУРИНОЙ КОЛБАСОЙ 1 кусочек хлеба с отрубями, 1 ч.л. до 45% маргарина, 20 г куриной колбасы, 1 тертая морковь, 250 г обезжиренного фруктового йогурта, 2 мандарина Сделать бутерброд с маргарином,колбасой и морковью. Подавать с йогуртом и фруктами. 5,5 ЛЕГКИЙ ОБЕД САЛАТ С ЛАПШОЙ И ИНДЮШАТИНОЙ 50 г поджаренного без жира филе индюшатины, 100 г консервир. огурцов, 1 помидор, 100 г консервир. ананасов без сахара, 3 шампиньона, 120 г отварной спиральной лапши, 50 г 1,7% йогурта без добавок, 4 ч.л. 20% майонеза, 2 ст.л. ананасового сока, 0,5 ч.п. уксуса, карри, соль, перец Порезать филе индюшатины, огурцы, помидор и ананасы кубиками, грибы ломтиками. Смешать все с лапшой. Из остальных компонентов приготовить соус и смешать с салатом. Дать настояться. 4,5 ОСНОВНОЕ БЛЮДО ЗАПЕКАНКА ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ 250 г отварного картофеля, 160 мл обезжир. молока, дробленый мускатный орех, 1 ч.л. растит, масла, 200 г квашеной капусты, 1/2 яблока, 2 ел. 10% сметаны, 30 г постной копченой ветчины, 20 г постной сырокопченой ветчины Из картофеля сделать пюре. Добавить горячее молоко, приправить солью, мускатным орехом. На горячем масле тушить 30 минут капусту и тертое яблоко. Добавить сметану и порезанную ветчину. Покрыть форму ломтиками сырокопченой ветчины, выложить сверху половину пюре, затем капусту и оставшееся пюре. Запекать при 180 градусах 45 минут. 7 ПОЛДНИКИ ПУНШ ИЗ КРАСНОГО ВИНА 100 мл красного вина, 100 мл апельсинового сока, 1/4 ч.п. ванильного сахара, 0,5корочки корицы, щепотка молотого мускатного ореха, 1 гвоздика, 1 ч.л. сахара Медленно довести до кипения все компоненты в кастрюле. Процедить и разлить по стаканам. 1,5 ГРУШЕВЫЙ ЙОГУРТ 100 г 1,7% йогурта без добавок, 1 порезанная груша, 1 ч.л. меда, 1 ч.л. кокосовой стружки Смешать все компоненты. 1,5 СРЕДА 20 ЗАВТРАК ФРУКТОВЫЙ САЛАТ 2 ломтика свежего ананаса, 1 маленький банан, 1 мандарин, 1 киви, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. сахара, 2 ч.л. молотых орехов, 50 г 1,7% йогурта без добавок Смешать порезанные фрукты с лимонным соком и сахаром. Добавить орехи и йогурт. 3,5 ПЕСТРЫЙ САЛАТ С СЫРНОЙ БУЛОЧКОЙ 75 г стебля сельдерея, 75 г кабачка, 1 морковь, 1 ст.л. порубленной петрушки, 1/2 ел. порубленного зимнего пука, свежий сбор (мелисса, эстрагон, тимьян), 50г 1,7% йогурта без добавок, 1 ч.л. растит, масла, 1/2 ч.л. нежной горчицы, 1 ст.л. лимонного сока, соль, 40-50 г булочек, томатная паста, 3 ломтика маложирного сыра Порезать сельдерей на кубики, кабачок и морковь на тонкие брусочки. Смешать овощи со сбором приправ. Приготовить из йогурта, масла, горчицы, лимонного сока и соли маринад. Добавить, смешать и дать настояться. Намазать булочки томатной пастой и покрыть сыром. 5,5 ОСНОВНОЕ БЛЮДО ЗАПЕКАНКА ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ 3 тонких ломтика хлеба, 1 зубчик чеснока, 2 ч.л. до 45% маргарина, 200 г кудрявой капусты, соль, 60 г постной сырокопченой ветчины, 1 маленькая луковица, 45 г тертого маложирного сыра, 175 мл овощного бульона из 1 ч.л. порошка для бульона Поджарить в тостере ломтики хлеба и разрезать пополам. Смешать порубленный чесноке маргарином и намазать хлеб. Капусту варить в подсоленной воде 5 минут. Пару кусочков ветчины отложить. Остальную ветчину порезать на полоски и обжарить с порубленным луком. Половинки хлеба выложить в форму маргарином вниз. Сверху выложить смесь ветчины и лука. Покрыть капустой, оставшимся хлебом и тертым сыром. Залить бульоном и покрыть оставшейся ветчиной. Запекать в духовке при 225 градусах 45 минут. 8,5 ПОЛДНИ К СЛАДКАЯ БУЛОЧКА 1 средняя булочка, 2 ч.л. Hovi Light яблочного зернистого творога, 1 ч.л. сливового пюре 2,5 Четверг 20 ЗАВТРАК 2 кусочка булки, поджаренной в тостере, 2 ч.п. до 45% маргарина, 1 ч.л, меда, 30 г 10% сыра, 1 апельсин На кусочек булки намазать 1 ч.л. маргарина и меда. Оставшийся маргарин намазать на другие кусочки и покрыть сыром. Подавать с апельсином. 4,5 ЛЕГКИЙ ОБЕД ТЕПЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ 4 картофелины, 0,5луковицы, 1 помидор, 1 консервир. огурец, 1 отварная морковь, 50 г консервир. горошка, 100 мл мясного бульона из щепотки порошка для бульона, соль, перец, сахарозаменитель, уксус, 4 ч.л. 20% майонеза, 1 яблоко Отварить картофель в кожуре, почистить и порезать. Порезать лук, помидор, огурец и морковь. Добавить все к картофелю и горошку. Подогреть бульон с солью и перцем, сахаро-заменителем и уксусом и добавить к салату. Дать салату чуть остыть, добавить майонез и дать настояться. Подавать с яблоками. 3,5 ОСНОВНОЕ БЛЮДО СПАГЕТТИ ПОД СОУСОМ BOLOG-NESE С ГРИБАМИ 20 г сушеных грибов, 100 мл воды из-под грибов, 20 г сырокопченой ветчины, 1 морковь, 100 г стержня сельдерея, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. растит, масла, 2 ел. порубленной петрушки, 90 г фарша из телятины, соль, перец, 200 г очищенных кон сервир. помидоров, 1 ст.л. томатной пасты, сахарозаменитель, 180 г отварных спагетти, Зсл. тертого сыра Пармезан Отмочить грибы в воде. Порезать ветчину, натереть морковь на крупной терке. Порубить сельдерей, лук и чеснок. Слегка обжарить ветчину на масле, добавить грибы и воду из-под грибов, овощи и петрушку и несколько минут тушить. Добавить фарш, соль и перец. Добавить помидоры и томатную пасту, приправить сахарозаменителем. Тушить еще немного. Вылить соус на спагетти и обсыпать сыром. 7,5 ПОЛДНИКИ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК ИЗ ПАХТЫ 250 мл пахты, 2с.п. сока облепихи без сахара, сахарозаменитель Смешать все компоненты. 1,5 ПИПАРКООК 3 пипаркоока, 1 чашка кофе 3 ПЯТНИЦА ЗАВТРАК БУЛОЧКА С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ С САЛАТОМ 1 булочка с отрубями, 1 ч.л. до 45% маргарина, 2ломтика маложирного сыра, 3ломтика постной вареной ветчины, ломтики огурца, 2 листа зеленого салата Разрезать булочку пополам, смазать маргарином. На одну половинку выложить сыр и ветчину, огурец и салат. Покрыть второй половинкой. 5,5 ЛЕГКИЙ ОБЕД ФОРМА ИЗ БУЛКИ 50 г булки, 1 маленькое яблоко, 1 ч.л. сахара, 15 г мелкого изюма без косточек, 10 г порубленных орехов, 1 яйцо, 80 мл обезжиренного молока Порезать булку и яблоко. В форму выложить рядами ломтики булки, яблока, сахар, изюм и орехи. Взбить яйцо, добавить молоко и вылить в форму. Выпекать при 180 градусах на нижней решетке 45 минут. 8 ОСНОВНОЕ БЛЮДО ХЕК С ОВОЩАМИ 100 г баклажанов, 100 г кабачков, 1ч.л. растит, масла, соль, перец, душица, 100 г очищенных консервир. помидоров, 2 ст.п. томатной пасты, майоран, розмарин, тимьян, 150 г свежего хека, лимонный сок, 4 ст.л. вареного риса Порезать баклажан и кабачок на ломтики и обжарить на масле. Приправить солью, перцем и душицей. Добавить помидоры и томатную пасту. Приправить остальным сбором приправ. Хек облить лимонным соком, добавить соль и жарить без жира. Подавать с овощами и рисом. 5 ПОЛДНИКИ ПУНШ С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ 100 мл яблочного сока, 300 мл черного чая, 0,5 лимона, 0,5 апельсина, сахарозаменитель, 0,5 корочки корицы, 1 гвоздика Добавить к горячему чаю горячий яблочный сок, порезанные фрукты и специи. Дать настояться. Процедить и вылить в бокалы. 0,5 КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЕФИРА 160 г обезжиренного кефира, 4 с.л. замороженных ягод, 1 ч.л. сахара, ванильная эссенция Все компоненты смешать в миксере. 1 СУББОТА ЗАВТРАК ФРУКТОВЫЕ МЮСЛИ 2 с.п. мюсли без сахара, 20 г кукурузных хлопьев, 1 груша, 1 яблоко, 2 сушеных спив, 250 мл обезжиренного молока, 1 ч.л. порошка какао без сахара Смешать мюсли с хлопьями, порезанными фруктами и молоком. Присыпать какао. 4,5 ЛЕГКИЙ ОБЕД ОВОЩНОЙ СУП С МЯСОМ 60 г постной телятины, 75 г постной свинины, 1 луковица, 1 ч.п. до 45% маргарина, соль, перец, майоран, 250 г картофеля, 1 морковь, ЮОг корня сельдерея, 100 г лука-порея, несколько листов белокочанной капусты, 250 мл овощного бульона, приготовленного из 1 ч.л. порошка для бульона, 1 с.п. порубленной петрушки Порезать мясо на маленькие кубики. Порубить лук и обжарить до золотистого цвета на маргарине. Там же обжарить и мясо. Приправить солью, перцем и майораном. Порезать картофель, морковь и сельдерей на маленькие кубики, лук-порей на колечки, капусту на соломку. Все добавить к мясу. Добавить бульон, варить суп до готовности и приправить. Перед подачей на стол присыпать петрушкой. 6 ОСНОВНОЕ БЛЮДО ГУЛЯШ ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ 1 маленькая луковица, 1 ч.л. растительного масла, 125 г крольчатины, соль, перец, 1 ч.л. муки, 2 ч.л. красного вина, 1 с.л. 10% сливок, 100 мл овощного бульона, приготовленного из щепотки порошка для бульона, 1 маленькая груша, 1 веточка майорана, 1/2 ч.л. горчицы, 1 ел. брусники, 200 г тертой красной капусты, картофель Порезать лук кубиками и обжарить до золотого цвета на масле. Добавить кусочки мяса. Приправить солью и перцем. Добавить муку и красное вино, сливки и бульон. Тушить на медленном огне 40 минут. Порезать грушу, добавить вместе с листьями майорана за 10 минут до готовности к гуляшу. Приправить горчицей, добавить бруснику. Подавать с красной капустой и картофелем. 7,5 ПОЛДНИК ОВОЩНЫЕ БРУСОЧКИ С СОУСОМ 150 г обезжиренного творога, 2 ел. минеральной воды, 1 ч.л. хрена, 2с.л. порубленного зимнего лука, соль, перец, овощные брусочки (морковь, кольраби, корень сельдерея) Смешать творог, воду, специи и приправы. Подавать с овощными брусочками. 2 Меню на воскресенье нет. Наслаждайся всем, чем хочешь! Но запомни, что для твоей фигуры ПОЛЕЗНА УМЕРЕННОСТЬ!

И на сладенькое такой вот рецепт мороженного: взбить яичные белки вместе с замороженными ягодами (по вкусу) белок 2 шт. 15 г - 0,5 п фрукты - 0 п А это для любителей супчиков: Картофельно-сырный суп - 4 п 3 картофелины 1 луковица, 1 зубчик чеснока 1 лук-порей 1 кабачок 250 мл овощного бульона (можно из кубика) 2 ст. л.плавленого сыра с добавками перец, соль, майоран Нарезать картофель на кубики,мелко нарезать остальные овощи и сварить в овощном бульоне. Добавить плавленый сыр, приготовить из смеси пюре и заправить Этот суп можно и заморозить (в любой момент достал-разогрел и съел) Приятного аппетита НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ!!! ОВОЩНОЙ СУП "ВЕСОНАБЛЮДАТЕЛЕЙ" Итальянский овощной суп 0 пунктов 0,25 красной и 0,25 жёлтой паприки, 0,5 цуккини, 1 помидор, 80г сельдерея, 1 морковь, 0,5 лука-порея, 50г зелёных бобов, соус tabasko, карри, порошок паприки, соль, перец, 1 ст.л. мелко нарезанной базилики. 1. нарежь овощи на кубики, слей бобы. 2.потуши лук-порей в небольшом количестве воды, добавь бульон. 3.Потуши паприку, сельдерей и морковь 10 мин. Добавь оставшиеся овощи, повари ещё 5 мин. 4.заправь суп базиликом.

Запеканка 10 порций - 1порция 2п 750г обезжиренного творога 0,5% 11п 250мл йогурта 0,5% (37ккал) 1,5п 1 яйцо 2п 8 ст.л. манки 4п соль, заменитель сахара по-вкусу. Итого 18п + жир на смазку формы=20п Можно добавить ванилин, яблоко, изюм (но изюм добавить в цену) Можно есть как в горячем, так и холодном виде, вместо ватрушки. Совсем простые рецепты: Квашенная капуста 1 кг 0п 2 стакана апельсинового сока 2п Мёд 1 дисертная ложка (ну посчитаем её за1п ) Довести до кипения, убавить газ на минимум, тушить 2 часа. Можно есть как в горячем, так и холодном виде. Куриные окорочка с черносливом. На литровую банку из обычного стекла, где-то 6 оклорочков среднего размера. Специи по-вкусу (те, что любите). Натереть специями и солью каждый кусочек и сложить плотно в банку чередуя окорочёк (ПУНКТЫ ЗАВИСЯТ ОТ ВЕСА), чеснок порезанный кусочками (если любите) и по 3шт. чернослива (1п). Поставить ХОЛОДНУЮ банку в ХОЛОДНУЮ ДУХОВКУ довести до готовности, приблизительно час. Да, банку поставьте на поддон, т.к. будет выделяться жидкость, чтобы потом не драить духовку. Вкусно как в горячем, так и холодном виде. Напоминает курицу гриль.

Вкусные безалкогольные напитки 0 пунктов Коктейль из ананаса и дыни: 1 кусок ананаса, ½ дыни, 250 мл минеральной воды Взбить. Украсить кусочками ананаса. Напиток из мяты: 1 большая чашка чая из мяты, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. мёда, заменитель сахара. Приготовить чай из мяты, настоять, добавить другие компоненты. Это освежающий напиток, хорошо утоляет жажду. Томатный коктейль 3 очищенных помидора, 150 г томатного сока, укроп, кусочек лука, соль, перец. Взбей помидоры и добавь томатный сок. Мелко нарежь укроп и лук, смешай с коктейлем, заправь солью и перцем. 1 пункт Фруктовый боул 1 стакан апельсинового сока, ½ стакана воды, 100 г клубники, 1 абрикос, 1 персик, 1 киви, заменитель сахара, 200 мл ягодного чая. Из половины стакана сока и воды приготовить кубики льда. Нарежь фрукты на кусочки, смешай с заменителем сахара и оставшимся соком. Поставь на 1 час в холодильник. До подачи добавь к боулю остуженный ягодный чай и кубики льда. Ледяной чай на весь день 2 ст.л. смеси ягодного чая, 1 л воды, 1 л минеральной воды, 6 кубиков льда, 2 ст.л. лимонного сока, 1 стакан яблочного сока, заменитель сахара. Завари ягодный чай, поставь настаиваться и прцеди. Смешай с другими компонентами. При желании можно добавить замороженные ягоды. 2 пункта Мороженое-шоколад 160 мл обезжиренного молока, 1 ч.л. порошка какао, заменитель сахаракубики льда, 50 мл ванильного мороженого. Приготовь из 100 мл молока, порошка какао и заменителя сахара какао. Добавь несколько кубиков льда, остуди, добавь мороженое. Очтуди 60 мл молока в холодильнике и взбей, добавь молочную пену в какао, для украшения сверху посыпь порошок какао.

Лёгкое тирамису Состав: на 8 порций: 2 чашки крепкого кофе , охладить 250 мл обезжиренного молока 1 упаковка ванильного пудинга (37 г) сахарозаменитель (я использовала сахар) 220 г обезжиренного творога 90 г сахара 4 cl ликёра Амаретто 100 г сливок (30 %) 25 шт. печенья \*Дамские пальчики\* какао Способ приготовления: Сварить пудинг. Взбить творог, сахар и ликёр. Взбитые сливки и тёплый пудинг добавить в творожную массу. Печенье окунать в кофе, поднимать, чтобы стекла жидкость и выкладывать другу к другу. Должно получиться 2 слоя. Каждый слой смазать кремом. Поставить в холодильник на ночь. Перед подачей посыпать какао. в одной порции 4 пункта ТИРАМИСУ ДЛЯ ПОХУДАЛЬЩИЦ 250 г мягкого творога 0% (я беру обычно "Домик в деревне" или останкинский мягкий творог в пластиковой "кишке") 4 столовые ложки нежирного натурального йогурта 1 столовая ложка сахарной пудры 125 мл очень крепкого черного кофе 0,5 чайной ложки ванильной эссенции (я заменяю ванилином). 2 столовые ложки ликера типа "Тиа Мария" (я беру и коньяк, и виски, и айриш-крим, т.е. заменяю любым "вкусным" алкоголем, что на данный момент есть в доме) 16 печенюшек-пальчиков (разрезать на половинки или можно взять другое подходящее печенье - я недавно пробовала с австрийским миндальным печеньем для десертов - посмотрите в супермаркетах, сейчас там большой выбор) 1 чайная ложка какао-порошка 1) В миске взбить вместе творог, йогурт, сахарную пудру и ванилин до кремообразного состояния. 2) В другой миске смешать кофе с ликером (можно и без алкоголя, но с ним вкуснее ) 3) Печенюшки по одной опускать в кофе, оставляя их там на 10-20 секунд, так чтобы они впитали немножко кофе, но не размякли. 4) В креманки для мороженого выложить по кругу по 8 печенюшек, в центр положить ложкой творожно-йогуртовый крем. 5) Поставить в холодильник минут на 30, а затем присыпать порошком какао и подавать на стол. Из данного количества получается 4 порции десерта. Каждая порция - на 3,5 весонаблюдательских пункта. Кто-то дотошный подсчитал, что 1 наш пункт равен 50 ккалориям.

ХОЛОДНЫЙ СТОЛ На этот раз предложи нетрадиционный вариант рассолье. В бокалах это выглядит особенно торжественно! Желе из рассолье 8 порций 1 порция 1,5п 2 ст.п. желатина 2 вареные свеклы 2 вареные моркови 4 отваренных картофеля 1 большое кислое яблоко 1 луковица 1 соленый или консервированный огурец размельченный перец соль 100 мл овощного бульона 1. Распусти желатин в холодной воде. 2. Очисти свеклу, морковь, картофель. Яблоко, луковицу и соленый огурец нарежь на маленькие кубики. Заправь черным перцем и солью. Перемешай овощи и выложи на 1,5-литровое блюдо или раздели на 8 сервировочных бокалов. 3. Добавь в горячий овощной бульон разбухший желатин и раствори. Немного остуди. 4. Вылей тонкой струей на кубики овощей. 5. Поставь на 2-3 часа в холодильник застывать. Совет: Можно использовать также консервированную свеклу, морковь или огурцы. Легкий соус рассолье 8 порций 1 порция 0,5п 200 мл 1,7% йогурта без добавок 3 ст.л. обезжиренной творожной пасты 2- 4 ст.л. жидкости, оставшейся от вареной свеклы 2 ч.л. уксуса из красного вина 0,25 ч.л. белого перца 2 ч.л. сахара 1. Смешай компоненты соуса. Остуди перед подачей на стол. 2. Предложи соус вместе с рассолье. Праздничное жаркое Украшением праздничного стола эстонцев всегда было красивое жаркое из духовки. 100 г нежирного жаркого 4п Выбери нежирный кусок мяса. Если кусок мяса со шкуркой, то положи его шкуркой вверх и сделай в ней надрезы. Выложи заправленный приправами кусок мяса на противень, залей водой (на 1 кг - 1 стакан воды). Во время жарки время от времени поливай кусок мяса жидкостью или переворачивай его. Время жарки мяса зависит от величины куска мяса, запаси на каждый килограмм мяса 1,5 часа. Мясо можно выпекать и в специальной бумаге для выпекания. Лучше всего ее использовать для приготовления маленького куска мяса. Мясо будет особенно сочным, если ты сможешь выпекать его в духовке при 150-160 градусах. После того, как ты вытащишь мясо из духовки, дай ему немного постоять, затем удали кожу вместе со слоем жира. Слегка обмажь мясо горчицей и обсыпь панировочными сухарями. Перед подачей поставь мясо ненадолго в духовку, чтобы оно покрылось коричневой корочкой. Соусы Сохрани бульон, оставшийся после жарки мяса. Остуди его и сними с поверхности жир. Из бульона можно приготовить хороший соус к мясу, но его можно также заморозить в маленьких коробочках. Поскольку бульон после жарки обычно бывает соленым, то разбавь его водой. Вместо этой жидкости можно использовать мясной или овощной бульон. Клюквенный соус 1 порция 0,5 п 4 порции 1 маленькая луковица 200 мл разбавленного бульона, оставшегося после жарки мяса 0,5 ст. клюквы или брусники 1 ст.л. уплотнителя для белого соуса 2 ст.л. воды 2 ч.л. желе из портвейна Gourmet черный перец на кончике ножа 1. Мелко нарежь лук и слегка обжарь на тефло- новой сковороде без жира. 2. Добавь разбавленный бульон и клюкву. Повари на медленном огне 10 минут. Смешай порошок для уплотнения соуса и воду, добавь в соус, тщательно размешивая. Повари несколько минут. Заправь желе из портвейна с перцем. Яблочный соус 1 порция 0,5п 4 порции 200 мл разбавленного бульона, оставшегося после жарки мяса 1 ст.л. уплотнителя для белого соуса черный перец на кончике ножа 4 ст.л. яблочного пюре без сахара 1-2 чл. горчицы 1. Смешай бульон и порошок для уплотнения соуса. Доведи до кипения, постоянно помешивая. Повари на медленном огне несколько минут. Заправь черным перцем. 2. Смешай с яблочным пюре и горчицей. Нагрей и предложи к жаркому. Вместо мясного жаркого Вместо свиного жаркого можно предложить мясо бройлера. Филе бройлера с начинкой 4 порции 1 порция 2,5п 4 х 125 г грудинки бройлера Начинка: 170 г шампиньонов или других грибов 50 г 9% плавленого сыра с пряностями 3 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука 0,5 ч.л. сои 0,5 ч.л. молотого черного перца Оля смазки: 2 ст.л. соевого соуса Для украшения: Мелко нарезанный зеленый лук 1. Надрежь филе так, чтобы получились карман чики. 2. Мелко нарежь грибы и поджарь на сковороде, пока не выпарится жидкость. Добавь плавленый сыр, зеленый лук, соль и перец. Нагрей и остуди. 3. Заполни карманчики бройлера смесью и закрой палочками для коктейля. Быстро обжарь карманчики на тефлоновой сковороде с обеих сторон. Выложи в форму для выпечки и выпекай в духовке при 200 градусах еще 15 минут. На за ключительной стадии обрызгай соевым соусом. Если поверхность филе станет слишком темной, накрой фольгой. 4. Удали палочки.

Куриная печень 100г 2,5п Масло 1ч.л. 1п Лук, морковка, шампиньёны - 0п Гречка 2п В масле обжарить лук, добавить порезанную кусочками печень, обжарить. Добавить морковка и шампиньёны или можно цукини, но они у нас сейчас по цене кусаются... , чуть-чуть обжарить, посолить и специи по-вкусу... добавить води и накрыть крышкои. Довести до готовности. Сварить гречку на 2п. Вкусно..... и всего 5,5п весь обед.

Фаршированные ножки «Кордон Блю» 4 куринные ножки. Лимонный сок, перец, соль, сахар, 4 маленьких кусочка ветчины, 4 кусочка сыра. Для панировки: Мука, 1-2 яйца, кукурузные хлопья. Ножки надрезать вдоль, кости вынуть. Мясо со всех сторон чуть сбрызнуть лимонным соком, дать полежать 10 минут.С обеих сторон посолить, поперчить. Чуть-чуть посыпать сахаром. Каждую ножку начинить кусочком ветчины и кусочком сыра. Края отверстий скрепить деревянной шпилькой. Ножки обвалять в муке, затем во взбитом яйце. Повторить. Затем обвалять в грубо истолчённых кукурузных хлопьях. Каждую порцию аккуратно обжать и жарить в разогретом жире до образования золотистой корочки примерно 10 минут. Соус Релиш. Релиш используют как приправу к мясу, рыбе и фондю, а так же он придаёт особую пикантную ноту салатным заправкам, например, для рисового салата или для салата из курицы. 500 г свежей цветной капусты, соль, 2 зубчика чеснока, 2 маленькие луковки, 250 г цуккини, 250 г красного и жёлтого сладкого перца, 200 г сахара, около 125 мл винного уксуса. По 1 ч.л. гвоздики, молотого чёрного перца, семени кориандра и горчицы. Разделённую на соцветия цветную капусту бланшировать в кипящей солёной воде 2 мин. Затем обдать холодной водой. Чеснок нарубить, Луковицы и цуккини нарезать кружочками. Крупными кусками нарезать сладкий перец. Добавить в овощи сахар, 75 мл уксуса,, приправы, дать закипеть и ок.35 мин подержать на медленном огне. Половину овощей в миксере превратить в пюре. Добавить оставшийся уксус и горчичное семя. Ещё раз довести до кипения и сразу перелить в банки. Закрыть завинчивающими крышками и ок. 5 мин подержать в перевёрнутом состоянии. Приятного аппетита!

Суп Берём пакет замороженных овощей (морковь,горошек,цуккини,капуста и т.д.).Можно и не замороженные,если есть.Добавляем кубик бульонный и всё доводим до кипения.Потом добавляем банку консервированных томатов и всё доводим до готовности.(+соль по вкусу).Такой суп получается 0 пунктов.Пункты считаем,если добавляем ложку сметану или кусочек хлеба.Я ещё добавляю картофель.(+2 пункта). Получается оооочень вкусно

***Что такое диета Аткинса?***

Звучит идеально: диета, которая допускает неограниченное потребление мяса, сыра и сметаны, и при этом якобы обеспечивает стабильную потерю веса! Несмотря на активную пропаганду со стороны стройных голливудских звезд, соблюдать белковые диеты с низким содержанием углеводов вроде диеты Аткинса намного труднее, чем можно себе представить.

В основу диеты Аткинса положено следующая теория: уменьшение потребления продуктов с высоким содержанием очищенных углеводов, например, сахара, хлебо-булочных и макаронных изделий, каш и других «бакалейных» продуктов с низким содержанием жира, помогает уменьшить количество вырабатываемого в организме инсулина. Высокий уровень содержания в организме инсулина приводит к тому, что любая съеденная пища немедленно превращается в жир и образует отложения, поэтому уменьшение уровня инсулина якобы неминуемо должно привести к потере веса. В принципе, результаты диеты Аткинса заметны уже в первые несколько недель.

По мнению доктора Аткинса, наш ежедневный рацион слишком насыщен углеводами. Он считает, что продукты с высоким содержанием углеводов, низким содержанием белков и жиров (которые активно пропагандируют правительственные организации и профессиональные диетологические ассоциации, например, Американская Диетологическая Ассоциация (American Dietetic Association), Американская Медицинская Ассоциация (American Medical Association), Американская Кардиологическая Ассоциация (American Heart Association) и Британская Диетологическая Ассоциация (British Dietetic Association)) только возбуждают аппетит и почти не утоляют голод, в отличие от продуктов, содержащих мало углеводов, но много белков и жиров.

В соответствии с теорией доктора Аткинса, соблюдение его диеты и исключение из рациона очищенных углеводов позволяет:

\* Сжечь вместо углеводов жировые отложения и благодаря этому быстро похудеть.

\* Забыть о чувстве голода между приемами пищи благодаря тому, что белковые диеты лучше удовлетворяют голод, чем углеводные диеты. Поскольку белок медленнее усваивается организмом, белковые диеты также способствуют стабилизации уровня содержания сахара в крови, что может предотвратить усталость, депрессию, головные боли, боли и спазмы в мышцах и суставах.

\* Улучшить общее состояние здоровья - вместе с жиром вы избавляетесь и от токсинов, которые содержатся в жировых клетках.

***Научная точка зрения***

С научной точки зрения, потерю веса по диете Аткинса можно обосновать очень просто. При потреблении незначительного количества углеводов (которые и являются основным источником энергии) организм переходит в так называемое «кетогенное» состояние, в котором источником энергии служат запасы жира. В результате, вы начинаете быстро сжигать жир и как следствие терять вес. Этот процесс также стимулирует выработку в организме веществ под названием «кетоны», что вначале вызывает у соблюдающих диету чувство, близкое к эйфории. Большинство людей, соблюдающих белковые диеты, не чувствуют себя ущемленными в течение первых нескольких дней, поскольку они питаются продуктами с высоким содержанием жиров.

***Недостатки***

Основной недостаток диеты Аткинса и других белковых диет заключается в том, что это кетогенное состояние вредно для здоровья по нескольким причинам. Во-первых, мозг нуждается в «топливе», функцию которого выполняет глюкоза (полученная из углеводов). При сжигании жира и освобождении энергии (когда вы соблюдаете диету с низким содержанием углеводов), в организме вырабатывается меньше глюкозы, а вырабатываемые кетоны не могут стать полноценной ее заменой для энергетической подпитки мозга.

Во-вторых, организм пытается вывести кетоны через почки и печень, поэтому на эти органы приходится особенно тяжелая нагрузка. Кроме того, после нескольких дней повышенного уровня кетонов в организме появляется ощущение слабости, тошнота, головокружение, бессонница, раздражительность, происходит обезвоживание организма, а в некоторых особо тяжелых случаях даже проблемы с почками. Такое кетогенное состояние может быть особенно опасным для больных сердечными заболеваниями, гипертонией, болезнями почек и диабетом.

**Соблюдение диеты Аткинса**

Соблюдение диеты Аткинса в течение нескольких недель не слишком полезно для здоровья и даже вредно, и вот по каким причинам:

\* Белковая пища, например, мясо, яйца и сыр также содержат много насыщенных жиров, что является известным фактором риска, который может вызвать повышение уровня холестерина в крови и увеличивает вероятность развития болезней сердца.

\* Белковые диеты способствуют уменьшению уровня содержания кальция в организме, что может вызвать остеопороз.

\* При соблюдении белковой диеты люди, страдающие от различных заболеваний, например, болезни почек или печени, подвержены риску развития еще более серьезных заболеваний, иногда даже с летальным исходом. Это вызвано давлением на почки и другие органы, через которые организм пытается вывести кетоны и другие соединения вроде мочевины (побочный продукт распада белка).

**Проверено и испытано**

Многие люди, опробовавшие диету Аткинса, утверждают, что она действительно помогла им сбросить лишний вес намного быстрее, чем диеты с небольшим содержанием жира. Тем не менее, другие уверены, что быстрая потеря веса объясняется тем, что диета исключает многие стандартные продукты питания, например, фрукты, овощи, хлеб и каши. Кроме того, ограниченный список разрешенных продуктов затрудняет соблюдение такой диеты в течение долгого времени. Как и после любой другой диетой, после диеты Аткинса люди возвращаются к нормальному рациону питания и набирают сброшенный вес.

***Заключение***

Хотите похудеть и мечтаете о стройной фигуре? Лучший способ сбросить вес - регулярные занятия спортом и сокращение потребления калорий. Никогда не исключайте из рациона продукты определенной группы, диета должна быть сбалансированной. В конечном итоге, именно лишние калории, а не углеводы превращаются в жировые отложения.

Залог эффективной потери веса и последующего его поддержания - сбалансированная диета, богатая фруктами и овощами, крахмалистыми углеводами и белками.

***Диета Кима Протасова***

«Не делайте из еды культа. Худая корова еще не газель», - именно так справедливо заметил Ким Протасов в заголовке статьи, содержащей основные принципы новой диеты. С момента публикации этой статьи в газете «Русский израильтянин» прошло уже 8 лет, и за это время диета Протасова успела зарекомендовать себя как простой, безвредный для здоровья и, самое главное, высокоэффективный способ избавления от лишних килограммов. Какое питание предусматривает диета Протасова, на какие результаты можно рассчитывать и можно ли ей вообще пользоваться? Учтите, что, как и любая диета, она имеет свои ограничения, и подойдут ли они вам, решаете вы сами, а лучше предварительно проконсультировавшись с врачом.

*В чем суть диеты Кима Протасова?*

В диете Кима Протасова нет ничего сложного. Продолжительность ее составляет пять недель. При этом в первые две недели вам можно, сколько влезет, есть свежие некрахмалистые овощи и молочные продукты 5-процентной жирности (в нашей стране эквивалентом последних могут служить творог, кефир и зернистый домашний сыр). Всевозможные творожные сырки, йогуртеры и фруктовые творожки, даже подходящие по жирности, отпадают, так как в качестве добавок в них содержатся крахмал и сахар, поэтому внимательно изучайте на упаковке описание состава продукта. Кроме того, в ежедневное меню должны входить вареное яйцо, три зеленых яблока и не менее двух литров воды, чая или кофе; естественно, последние должны употребляться без сахара. Главное правило: следите за количеством жиров – их не должно быть более 40 грамм в день. Замечание: не стоит повторять распространенную ошибку и питаться первые две недели одними лишь молочными продуктами! Тогда рацион получается перегруженным жиром и белком на фоне явной нехватки углеводов. Это не только не способствует похудению, но и может реально навредить организму. Так что обязательно каждый день ешьте овощи, которые, помимо всего прочего, - прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Еще одна ошибка – налегать на соленый сыр или брынзу. Соль задерживает жидкость и делает вполне вероятным образование отеков. В третью, четвертую и пятую неделю сидения на диете постепенно уменьшайте в своем рационе долю молочных продуктов, заменяя их постным мясом, нежирной курицей или рыбой, объем которых ежедневно должен составлять примерно 300 грамм. Вот и все, никакого особого самоограничения не требуется! Скорее всего, лишние килограммы начнут покидать вас уже через две недели соблюдения диеты, - во всяком случае, так бывает у большинства.

*Преимущества диеты Протасова*

Сидя на диете Протасова, можно есть столько, сколько захочешь, что весьма комфортно психологически. При этом объедаться, используя предлагаемые продукты, попросту невозможно, так как ежедневный рацион богат долго перевариваемым белком и клетчаткой, а вот простые углеводы, которые быстро вызывают чувство голода, в нем отсутствуют. Еще один плюс отсутствия простых углеводов. Отказавшись от них, за пять недель вполне можно избавиться от пристрастия к сладкому благодаря налаживанию нормальной работы поджелудочной железы, при этом наличие в пище клетчатки и молочных продуктов практически исключает срывы.

Молочные продукты – кладезь кальция, белка и молочного сахара (лактозы), а именно это сочетание является естественным стимулов окисления жиров на клеточном уровне. Кроме того, высокое содержание качественного натурального белка в молочных продуктах и яйцах и достаточная доля этого белка в ежедневном рационе (около 30 % от общей калорийности) также способствуют избавлению от лишнего веса. Для избавления от избыточного веса оптимальным является сокращение жиров, но отнюдь не их исключение. Диета Протасова, в отличие от многих других модных диет, хотя и ограничивает употребление жиров, но не запрещает их совсем. Это очень важно, ведь полный отказ от жиров чреват нехорошими последствиями для кожи, сердца, эндокринной системы. Кроме того, жир, содержащийся в молочных продуктах жирностью не более 3-5 %, сам по себе тоже может быть полезным для похудения.

*Основные правила выхода из диеты Кима Протасова*

Чтобы заново не набрать сброшенные килограммы, после окончания диеты нельзя тут же, подобно голодному зверю, набрасываться на любую еду. Такое утверждение справедливо для любой диеты, в том числе, и диеты Кима Протасова. Переходить к обычному режиму питания следует постепенно, не торопясь.

*Что конкретно делать?*

Начните завтракать гречневой, пшенной или овсяной кашей, объем порции - до 250 мл. Кашу дополните творогом и овощным салатом.

Два яблока из трех замените другими фруктами и ягодами, разумеется, тоже не содержащими крахмал. Вам подойдут крыжовник, смородина, все цитрусовые, киви, груши, вишня и многое другое, а вот, к примеру, от сушеных фиников, манго или бананов правильнее будет воздержаться.

В салаты понемногу можно добавлять растительное масло. Рацион можно разнообразить орехами, но помните, что в них содержится довольно большое количество жира, - например, всего в трех крупных миндальных орехах 1,5 грамма жира. Выхода два: или употреблять орехи в очень ограниченном количестве, или уменьшать жирность молочных продуктов. Выходя из диеты, не забывайте постоянно контролировать количество жиров! Как уже говорилось, их не должно быть больше 40 г в день, включая жиры, что содержатся в молочных, мясных и рыбных продуктах, яйцах и салате. К применению диеты Протасова существует ряд противопоказаний, и о них не лишним будет вспомнить, иначе, избавившись от лишнего веса, взамен можно заработать обострение хронических недугов. Итак, диета Протасова противопоказана тем, у кого есть аллергия на кисломолочное или непереносимость предписанных продуктов. Обладателям сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонии, заболеваний почек следует ограничивать жидкость, так как от большого ее количества возможно повышение артериального давления. Если же у вас имеются нарушения обменных процессов, то перед тем, как сесть на диету, необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно, у вас не с первого раза получить перейти на питание, предлагаемое этой диетой, особенно непростыми будут первые две недели. Но если вы пройдете рубеж, не соблазнившись и на капельку сладкого, результат вас однозначно порадует. Кстати, сам Ким Протасов рекомендует применять его метод для похудения только раз в год. Поэтому для сохранения веса на достигнутом уровне после выхода из диеты питайтесь рационально и по мере возможностей избегайте гастрономических соблазнов.

По неделям:

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, а так же второй, третий и так всю неделю вы едите ТОЛЬКО сырые овощи, в также сыры и йогурты пятипроцентной жирности. Позволено одно варёное яйцо в день. Количество ЛЮБОЕ! Время дня ЛЮБОЕ! Смысл этой прогрессивной диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (конечно без сахара), а воду в обязательном порядке два литра в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, лично от себя я разрешаю вам ещё три зелёных яблока. Что? Не стоит благодарности, на здоровье. Причем овощи вы вольны употреблять в любом виде. Хотите - грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите - макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите - создайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда варёное яйцо и посыпьте всё сыром. И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днём, вечером, ночью - целую неделю. И точно так же - ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и подаренных мной яблок. Многие даже отказываются от варёного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную лёгкость во всём теле и в... мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придётся приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер. С начала ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок (300 грамм) жареного мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыры и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите ещё ТРИ НЕДЕЛИ. И ВСЁ!!! Через три недели после начала диеты вы приметесь просто таять на глазах изумлённых коллег и домочадцев. Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса. Приготовьтесь к тому, что, когда диета будет завершена, вы, госпожа, похожая на гибкую лань, и, вы, господин, напоминающий гнущийся под лёгким ветерком тростник, не сумеете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придётся приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени. Я советую раз в год всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, посредством такой необременительной и нетяжелой диеты очищать свой организм. Повторю суть предлагаемой мною диеты:

ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ НЕДЕЛИ Сырые овощи. Всевозможные сыры и йогурты пятипроцентной жирности. Одно варёное яйцо. Три зелёных яблока. Кофе, чай, вода. Не забывайте, что ЭТО ВСЁ! В любом количестве и в любое время суток.

ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЁРТАЯ, ПЯТАЯ НЕДЕЛИ. Всё то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы. Несколько сократить сыры и йогурты.

ВПЕРЁД!!! Выход из диеты: 1. часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5-1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день - не больше 15 г растительного масла (это 3 чайных ложки).

То есть часть животных жиров замещаем на эквивалентное количество растительных.

Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла.

Все время считаем жиры! Не более 30-35 г в день за все - про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке-парке и в яйцах (в желтке 4-6 г жира); 2. два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики); 3. утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1-2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции – до 250 мл.

К каше – нежирный творог, плюс овощной салат; 4. заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее. Это и есть основа модифицированного режима.

Со временем лишние килограммы, если они остались, уйдут совершенно без надрыва.

Бывает, что уже в первые недели модифицированного режима продолжают исчезать килограммы, а в еще большей степени – объемы. источник: cosmo.ru

Впервые не лишенная юмора заметка Кима Протасова "НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЕДЫ КУЛЬТА. Худая корова еще не газель" с описанием диеты появилась в 1999 г. в майском выпуске газеты "Русский израильтянин".

Протяженность диеты - пять недель.

**В чем же основные плюсы и минусы диеты Кима Протасова?**

Диета Протасова изумительно хороша тем, что НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ, что очень хорошо с психологической точки зрения. Выдержать такую диету легче, чем многие другие.

Диета Протасова приводит в порядок обмен веществ, близко подводя его к оптимальному функционированию. Благодаря отсутствию углеводов с высоким гликемическим индексом нормализуется функционирование поджелудочной железы и пресекается тяга к сладкому.

Благодаря большому количеству молочных продуктов в организм поступает достаточное количество белка, а также кальция и лактозы. Это способствует потере жировой ткани при сохранении и даже наращивании мышечной.

Диета предписывает кушать большое количество некрахмалистых овощей, а это - витамины, минералы, микроэлементы, клетчатка. Сытно и полезно! Налаживает работу кишечника. Если, конечно, действительно употреблять овощи по максимуму. А то ведь "отдельно взятые протасовки и протасовцы" пытались выпивать по три литра кефира и съедать по паре кило белого сыра в день с жалким огурчиком-помидорчиком, да как-то так быстро и затосковали...

Содержание жира в диете Протасова ограничено, но жир как таковой не изгнан. Это очень правильно.

Почему в первые недели Протасов запрещает мясо? Видимо, из-за жиров. Даже в постном мясе жира порядочно, это видно из любых таблиц состава продуктов. Но в принципе, можно найти что-то совсем-совсем постное, типа грудки индейки или курицы, или постной рыбы. Жир рыбы, к слову, похудению не мешает, а помогает, но мы не об этом сейчас. Диета Протасова в первые недели многим не подходит своей монотонностью.

Чтобы совершить первоначальный рывок и освободиться от тяги к сладкому, диета Протасова может подойти. Если, конечно, Вы по своему внутреннему складу к ней расположены. Возможное решение - начать с третьей недели, а потом все-таки к одному законному яблоку добавить другие фрукты, растительное масло, что-то зерновое и превратить такой вариант в свою собственную модель питания. Или просто начать с этой самой собственной модели.

Как выходить из диеты Протасова?

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5-1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день - не больше 15 г растительного масла (это 3 чайных ложки). То есть часть животных жиров замещаем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30-35 г в день за все - про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке-парке и в яйцах (в желтке 4-6 г жира); |
| **2.** | два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики); |
| **3.** | утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1-2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции - до 250 мл.К каше – нежирный творог, плюс овощной салат; |
| **4.** | заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее. |

Эти изменения надо вводить не все сразу, а постепенно. Не добавление сразу всей кулинарной книги, а замена чего-то на что-то для расширения ассортимента, удовлетворения вкуса, добавления витаминов, минералов, микроэлементов. И все это - при небольшом, если не нулевом, приросте калорийности. Это и есть основа выхода из диеты Протасова.

***Правильное питание и образ жизни в соответствии с группой крови***

С головокружительной скоростью распространилась по всему миру весть о необыкновенном питании, связанном с группами крови, основы которого разработал американский врач Питер Д'Адамо. Большой успех имеют книги доктора Д'Адамо "4 группы крови - 4 пути к здоровью" и "4 группы крови - 4 образа жизни", в которых начиная с теории и кончая практикой изложены результаты его исследований.

Основой этого подхода служит то, что у наших предков питание играло роль в возникновении у людей четырех основных групп крови. Соответственно, организм каждого человека настроен на свой тип рациона, определяемый его групповой принадлежностью.

Исходя из этой теории, др. П.Д'Адамо и его сотрудники изучили влияние сотен видов пищевых продуктов на уровень гемоглобина у людей с различными группами крови. Их предположение подтвердилось. Вытяжки из определенных пищевых продуктов агглютинировали (склеивали) кровяные тельца в определенных группах крови, и по этому явлению в части продуктов растительного и животного происхождения находили необычные клеющие вещества, которые называются лектинами и являются ответственными за их склеивание.

Лектины соединяются с находящимися на поверхности красных кровяных телец (эритроцитов) сахарообразующими веществами, определяющими групповую принадлежность, и этим самым как бы склеивают между собой красные кровяные тельца, что приводит к нарушению здоровья человека. В связи с тем, что сахарообраэующие вещества находятся не только в крови, но и в других тканях организма, несоответствующее данной группе крови питание может повредить и другие органы тела человека.

Доктор Питер Д'Адамо завершил работу своего отца, известного врача-натуропата, и опубликовал свои выводы в 1989 году. В целом работа над теорией питания по группе крови продолжалась более 30 лет. Все протестированные продукты питания были разбиты на три категории с точки зрения их влияния на здоровье людей каждой группы крови: НЕЙТРАЛЬНЫЕ, ЛЕЧЕБНЫЕ и ВРЕДНЫЕ. Оптимального состояния здоровья и продолжительности жизни можно достичь, если исключить из своего рациона продукты, оказывающие разрушительное воздействие на наш организм.

Следующим выводом теории Д'Адамо оказалось выявление фактора, который определяет генетическую предрасположенность к тем или иным заболеваниям: им опять-таки оказалась группа крови! У каждого из нас есть свои "слабые" места, которые заложены в наших генах. Например, для первой группы крови - это предрасположенность к язвенной болезни, сердечно-сосудистым и воспалительным заболеваниям; у второй - к диабету, раковым заболеваниям, заболеваниям почек и т.д. Риск проявления этих заболеваний многократно увеличивается, если мы регулярно употребляем продукты, генетически нам нротивопоказанные. И наоборот, от многих проблем со здоровьем (в том числе избыточного веса) можно избавиться, просто перейдя на диету, соответствующую Вашей группе крови. Поскольку перечень продуктов, протестированных доктором Д'Адамо с сотрудниками, весьма обширен (хотя он и изобилует экзотическими продуктами - Америка есть Америка!), Вы без большого труда сможете составить для себя подходящую диету из тех продуктов, которые Вам доступны.

Но на этом изыскания доктора Д'Адамо не закончились. Его вторая книга "4 групы крови - 4 образа жизни" устанавливает генетические связи группы крови не только с питанием, но и со многими другими сторонами жизни человека. Оказывается, в Японии уже очень давно прием на работу проводят с учетом группы крови! Да-да, группа крови влияет и на личностные качества человека, характер, способ реакции на стресс, даже на способности к тем или иным видам спорта! Об этом можно говорить до бесконечности, и, если Вас интересует эта тема, Вы найдете много интересного для себя в нашем Клубе. Полная информация есть на сайте http://www.dadamo.com (разумеется, если Вы читаете по-английски).

Пока что хочу сказать, каким образом мы в нашем фитнес-союзе используем теорию групп крови на практике. Ну, во-первых, мы предлагаем людям каждой группы крови набор витаминов и минеральных веществ, оптимально дополняющий Ваш индивидуальный рацион. Но, в общем-то, согласитесь, большинство из нас приучено питаться более-менее одинаково, и не каждый согласится вдруг ни с того ни с сего изменить свои пищевые привычки. Это также учтено. В состав препаратов для каждой группы крови включены вытяжки из продуктов, полезных для Вашей группы крови, а также целебных растений, которые обладают свойствами, корригирующими генетически слабые стороны Вашего организма.

Более того, при лечении заболеваний учитывается и то, что в состав лекарств могут входить компоненты, не подходящие для Вашей группы крови. Ну, например, алоэ: оказывается, оно полезно только для людей с 2-й группой крови, а если у Вас другая группа, могут быть проблемы. Популярные одно время зародыши пшеницы не подходят ни одной группе крови, кроме четвертой, и таких примеров хоть отбавляй.

Диета по группе крови

**4 группы крови 0(I), A(II), B(III), AB(IV)** Наши первые человеческие предки вероятно появились в пустыне Сахара Африка между 170 000 и 50 000 лет назад. При этом они занимались охотой и употребляли в пищу только животные белки и имели только первую группу крови. 20-25 тысяч лет назад люди уже занимались земледелием, и соответственно изменился характер питания человека (помимо животных белков, люди стали употреблять растительную пищу). Под воздействием изменившегося питания, образовалась вторая группа крови. Когда 15 тысяч лет назад люди приручили скот и стали вдобавок ко всему употреблять в пищу молочные продукты, появилась третья группа крови. А четвертая группа крови появилась относительно недавно (1500 тысячи лет назад) в результате смешения второй и третей группы крови.

**Питание по группе крови**, основано на теории доктора Д'Амо, что людям необходимы для питания разные продукты, соостветствующие группе крови человека.

**1 группа крови** **Тип 0 (I группа) - "Охотник"** Эта группа крови - древнейшая. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относится к этому типу. Сильный, самодостаточный лидер.

**2 группа крови** **Тип А (II группа) - "Земледелец"** Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному стилю жизни. 37,8% населения Земли - представители этого типа. Характерные черты - постоянство, оседлость, хорошая адаптация к работе в коллективе, организованность.

**3 группа крови** **Тип В (III группа) - "Кочевник"** Приблизительно 20,6% населения Земли. Сбалансированный, гибкий, созидательный. Этот тип возник в результате миграции рас.

**4 группа крови** **Тип АВ (IV группа) - "Смешанный тип"** 7-8% населения Земли. Этот тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противоположных типов - А и В.

***Диета для 1 группы крови***

**1 группа крови** **Тип 0 (I группа) - "Охотник"**

Эта группа крови - древнейшая. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относится к этому типу. Сильный, самодостаточный лидер.

**Сильные стороны:**

Сильная пищеварительная система.

Сильная иммунная система

Создана для эффективного метаболизма и сохранения нутриентов

**Слабые стороны:**

Трудно адаптируется к изменению диеты и условий окружающей среды

Иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма (аллергии)

**Группы риска:**

Проблемы свертывания крови (плохая свертываемость)

Воспалительные процессы - артриты

Повышенная кислотность желудка - язвы

Аллергии

**Диетические рекомендации**

**Диета высокопротеиновая - мясоеды**

**Хорошо:** мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты, Овощи и фркуты (кроме кислых), ананасы, Хлеб - ржаной, в огранич. колич.

**Ограничить:** крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в т.ч. пшеничный хлеб). Бобовые и гречу - можно.

**Избегать:**

Капуста (кроме брокколи),

Пшеница и все изделия из нее

Кукуруза и все изделия из нее

Маринады, кетчуп.

**Напитки:**

**Хорошо:** зеленый чай, травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, кайенского перца, лакрицы, липы; сельтерская вода

**Нейтрально:** пиво, вино красное и белое, чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листа малины

**Избегать:** кофе, крепкие напитки, алоэ, зверобой, сенна, эхинацея, клубничный лист

**Программа контроля веса**

**Исключить:**

Капусту свежую;

Бобовые;

Кукурузу;

Пшеницу;

Цитрусовые;

Мороженое;

Сахар;

Маринады;

Картошка;

**Помогает:**

Морские водоросли (бурые, ламинария);

Рыба и морепродукты;

Йодированная соль;

Мясо, особенно говядина, баранина, печень;

Зелень, салаты, шпинат, брокколи, редиска

**Витамины и пищевые добавки**

Витамины группы В, витамин К.

Кальций, марганец, йод.

Корень солодки (лакрица), морские водоросли. Ферменты панкреатической железы.

**Избегать:** Витамин А, витамин Е.

**Физические упражнения**

Для поддержания хорошей физической формы и особенно в программе понижения веса - очень интенсивные упражнения: аэробика, лыжи, бег, плавание

**Специальные рекомендации**

**I Программа понижения веса** Для типа "0" основная проблема - пониженный обмен веществ. Существуют следующие факторы, позволяющие повысить скорость обмена веществ и таким образом снизить вес:

Убрать из рациона пшеницу и все изделия из нее, кукурузу, бобовые, чечевицу - они блокируют выработку инсулина и тем самым замедляют метаболизм.

Убрать из рациона все виды капусты (кроме брокколи) и все изделия из овса - они угнетают выработку тиреоидных гормонов (гормонов щитовидной железы) и тем самым замедляют метаболизм.

Повысить потребление продуктов, содержащих йод - морепродукты, водоросли, зелень (салаты, шпинат, брокколи), йодированной соли, а также продуктов, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов - редиска, редька, дайкон. Хорошо приготавливать сок из них пополам с морковью.

Есть мясо (красное), печень. Эти продукты также повышают скорость метаболизма.

Интенсивные физические упражнения.

**II Для решения проблемы свертываемости крови (если она есть)** - продукты, содержащие витамин К: зелень, салаты, водоросли, мясо, печень, масло тресковой печени, яйца. Избегать дрожжевой пищи; при нарушении баланса кишечных бактерий - принимать ацидофильный и бифидобактерии.

**III Соблюдать осторожность** при приеме аспирина (он повышает кислотность и разжижает кровь) и Гингко Билоба (эффект повышения циркуляции крови происходит за счет ее разжижения).

***Диета для 2 группы крови***

**2 группа крови** **Тип А (II группа) - "Земледелец"**

Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному стилю жизни. 37,8% населения Земли - представители этого типа. Характерные черты - постоянство, оседлость, хорошая адаптация к работе в коллективе, организованность.

**Сильные стороны:**

Хорошо адаптируется к изменению диеты и окружающей среды.

Иммунная и пищеварительная системы эффективны, если соблюдается соответствующая диета (вегетарианская)

**Слабые стороны:**

Нежный (чувствительный) пищеварительный тракт

Слабая иммунная система, открытая всем инфекциям.

Повышенная чувствительность нервной системы

**Группы риска:**

Сердечные заболевания

Онкология

Анемия

Заболевания печени и желчного пузыря

Диабет I типа

**Диетические рекомендации**

**Диета - полное вегетарианство**

Овощи

Молочные продукты - ограниченно (нежирный сыр, кисломолочные продукты). Замена - соевые продукты: соевое молоко, тофу - соевый творог.

Крупы

Бобовые

Фрукты (кроме резких - апельсин, мандарин, ревень, папайя, бананы, кокосы). Ананасы!

Рыба (исключить камбалу, палтус, селедку, икру, а также морепродукты)

Сахар - умеренно.

Напитки

Рекомендовано: кофе, зеленый чай, красное вино. Соки - морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый. Вода с лимонным соком.

Избегать: апельсиновый сок, черный чай, все содовые напитки

**Программа контроля веса**

**Исключить:**

Мясо (немного куры и индейки);

Молочные продукты;

Изделия из пшеницы;

Перец (любой);

Мороженое;

Сахар;

Масла - кукурузное и арахисовое.

**Помогает:**

Растительные масла - оливковое, льняное, канола (рапсовое);

Изделия из сои;

Овощи;

Ананасы

**Витамины и пищевые добавки**

Витамины В, С, Е.

Кальций

Железо

Цинк

Селен

Хром

Бифидобактерии.

Травяные добавки и чаи из них

Женьшень

Эхинацея

Астрагалус

Валериана

Боярышник

Чертополох (татарник)

Бромелайн

Кварцетин

**Ограничить:** Прием витамина А, лучше получать В-каротин из пищи

**Физические упражнения**

Спокойные и сосредотачивающие - йога, тай-цзы

**Специальные рекомендации**

Так как этот тип имеет пищеварительную систему, настроенную на вегетарианство (то есть имеет пониженную кислотность желудочного сока), то у него серьезные проблемы с перевариванием мяса, для которого требуется высокая кислотность желудочного сока, как у типа ). Рекомендуется избегать мяса (допустимо немного курицы или индейки). Это позволит сохранить нормальный вес. У людей этого типа, в отличие от типа 0, мясо замедляет метаболизм и способствует отложению жира. Вегетарианство будет также способствовать прибавлению энергии и защите организма от заболеваний - слабая иммунная система подавляется при неправильном питании.

В связи с тем, что слизистая пищеварительного тракта очень нежная, следует избегать: все виды острой пищи (перец всех видов, уксус, кетчуп (и вообще помидоры), кислые фрукты и ягоды, майонезы и специи); ферментированную и соленую пищу (соленая рыба, селедка, огурцы, капуста (как соленая, так и свежая, кроме брокколи), картофель. Хорошо есть чеснок и лук, морковь. Молочные продукты - ограниченно, лучше кисломолочные и нежирные сыры, творог, брынзу. Источник белка - соевые продукты в любом виде. Яйца так же необходимы, как источник белка, витаминов и микроэлементов (Zn, Ca, B, B-каротин).

Нет никаких специальных рекомендаций для программы контроля веса. Соблюдайте соответствующую диету и режим физической активности. Ограничьте сахар и шоколад.

***Диета для 3 группы крови***

**3 группа крови** **Тип В (III группа) - "Кочевник"**

Приблизительно 20,6% населения Земли. Сбалансированный, гибкий, созидательный. Этот тип возник в результате миграции рас.

**Сильные стороны:**

Сильная иммунная системы

Гибкая система адаптации к изменениям в диете и условиях окружающей среды

Сбалансированная нервная система

**Слабые стороны:**

Нет врожденных слабых сторон, но при нарушении баланса в диете могут возникать аутоиммунные заболевания и неустойчивость к редким вирусам

**Группы риска:**

Диабет 1-го типа

Синдром хронической усталости

Аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз

**Диетические рекомендации**

**Диета смешанная (сбалансированная). "Кочевники" всеядны**

Мясо (за исключением куриного, утиного)

Рыба.

Молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные)

Яйца - очень хорошо

Крупы (кроме гречневой и пшеницы)

Бобовые

Овощи (кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок)

Фрукты (кроме кокосов и ревеня)

**Избегать:**

Морепродукты (моллюски, крабы, креветки)

Свинина и изделия из нее, куриное мясо

**Рекомендуются напитки:**

Зеленый чай, травяные чаи (солодка, женьшень, гингко-билоба, шалфей, лист малины), сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый

Нейтрально: апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай

Избегать: томатный сок, содовые напитки

**Программа контроля веса**

**Исключить:**

Кукурузу Чечевицу

Арахис

Гречу

Пшеницу

Помидоры

Свинину и изделия из нее.

**Помогает:**

Зеленые салаты, травы;

Яйца

Печень

Телятина

Лакрица (корень солодки)

Продукты из сои - нейтрально

**Витамины и пищевые добавки**

Магний

Лецитин

Лакрица

Гингко-Билоба

Эхинацея

Пищеварительные ферменты - бромелайн

**Физические упражнения**

Сочетающие физический и психический баланс: ходьба, велосипед, Теннис, плаванье, йога, тай-чи

**Специальные рекомендации**

Для типа В наибольшими факторами набора веса являются кукуруза, гречневая каша, арахис и сезамовые зерна. Все эти продукты подавляют выработку инсулина (для типа В) и тем самым понижают эффективность обменных процессов. В результате - усталость, задержка воды, гипогликемия и повышение веса

Тип В, так же как и тип 0, реагирует на глютеин пшеницы - понижается метаболизм. Когда пища недостаточно эффективно переваривается и сжигается, как топливо для организма, она откладывается в виде жира. Глютеин для типа В не так опасен, как для типа 0. Но если вы будете сочетать пшеницу и изделия из нее с кукурузой, чечевицей, гречкой и арахисом - результат будет драматичным

Если вы хотите быть здоровым и поддерживать нормальный вес - уберите из рациона вышеперечисленные продукты, ограничьте потребление жиров и сахара, выполняйте физические упражнения. Опыт показывает, что люди с типом крови В, следующие этим рекомендациям, живут долгой и здоровой жизнью

***Диета для 4 группы крови***

**4 группа крови** **Тип АВ (IV группа) - "Смешанный тип"**

7-8% населения Земли. Этот тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противоположных типов - А и В.

**Сильные стороны**

Самая молодая группа крови

Гибкая, очень чувствительная иммунная система

Сочетает плюсы типов А и В

**Слабые стороны**

Чувствительный (нежный) пищеварительный тракт)

Слишком "открытая" иммунная система, нестойкая к микробным инфекциям.

Сочетает минусы типов А и В

**Группы риска**

Сердечные заболевания;

Онкологические заболевания;

Анемия

**Диетические рекомендации**

**Умеренно-смешанная диета**

Мясо - баранина, кролик, индейка.

Рыба, кроме морепродуктов.

Молочные продукты (молочнокислые, нежирные сыры)

Тофу - соевый творог

Бобовые - умеренно

Оливковое масло, масло тресковой печени.

Орехи - арахис, грецкие.

Крупы (кроме гречневой и кукурузы)

Овощи (кроме перца, черных оливок, кукурузы)

Фрукты (кроме резких и кислых)

**Рекомендуемые напитки:**

Кофе, зеленый чай, чаи из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника

Нейтрально: пиво, вина, чай из мяты, дон-куэй, валерианы, малины

Избегать: алоэ, сенна, липа и чаи из них

**Программа контроля веса**

**Избегать:**

Красное мясо, ветчину и бекон, подсолнечные семечки, гречневую крупу, перец, пшеницу и кукурузу

**Помогает:**

Тофу

Рыба

Кисломолочные продукты

Зелень

Водоросли

Ананас

**Витамины и пищевые добавки**

Витамин С

Боярышник (Hawthorn)

Эхинацея

Валериана Чертополох (татарник)

Milk thistle

Цинк

Селен

Пищеварительные ферменты - бромелайн, кверцетин

**Специальные рекомендации**

Когда начинается процесс увеличения веса, тип АВ оказывается под влиянием смеси генов А и В типов. Иногда это создает особые проблемы. Например: у вас понижена кислотность желудочного сока (признак типа А), одновременно со свойственной типу В адаптацией к мясу. Поэтому, хотя вы частично запрограммированы к потреблению мяса (тип В - всеядный), вы не имеете достаточной кислотности для эффективного переваривания этого мяса, что приводит к излишнему отложению жиров.

Для снижения веса нужно снизить потребление мяса, увеличить потребление овощей и тофу (прекрасный источник белка для типов А и В).

Та же проблема с бобовыми, гречкой, кукурузой и сезамовыми зернами. Для типа А это прекрасная еда, но участие генов типа В приводит к тому, что эти продукты понижают выработку инсулина, что ведет к замедлению метаболизма. Типу АВ следует избегать гречи, бобовых и кукурузы.

У типа АВ отсутствует такая сильная реакция на глютеин пшеницы, как у типов 0 и В. Тем не менее, для снижения веса надо избегать пшеницу и изделия из нее

Небольшое заключение

Выше описаны продукты, характерные для питания по каждой группе крови. Однако каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности. Поэтому при подборе продуктов питания, выборе диеты по группе крови надо учитывать не только общие рекомендации, но и свою индивидуальность, в первую очередь - происхождение и группу крови предков.

Врачи пока не пришли к единому мнению о том, насколько эффективно питание по группе крови, хотя большинство диетологов считает эту теорию как минимум имеющей право на существование. Людям, страдающим какими-либо хроническими заболеваниями, питание по группе крови надо применять очень осторожно, обязательно проконсультировавшись с врачом.

***Кремлевская диета, или диета американских астронавтов***

Кремлевская диета, иначе называемая еще диетой американских астронавтов, относится к категории малоуглеводных диет. Основной принцип кремлевской диеты - минимизация потребления углеводов.

Небольшое отступление. У этой диеты два названия: кремлевская диета и диета американских астронавтов. Вернее, даже три: иногда ее называют еще "очковая диета". Какое из них правильнее, кто первым изобрел эту диету - кремлевские врачи или американские специалисты по питанию из НАСА? Ответ на этот вопрос нам неизвестен, да и так ли это важно?

Основной принцип кремлевской диеты заключается в следующем: каждому продукту питания соответствует определенное количество очков (отсюда и третье название - очковая диета), и для похудения (сохранения веса) необходимо, чтобы Ваш суточный рацион не превышал:

для похудения - 40 очков;

для сохранения веса - 60 очков.

При превышении рубежа в 60 очков вес начинает расти.

Вот "очковая оценка" некоторых продуктов согласно кремлевской диете (за 100 грамм, если не указано иное):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мучные изделия, крупы | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб ржаной | 34 |
| Лаваш | 56 | Сдобные булочки | 51 |
| Мука пшеничная | 68 | Мука ржаная | 64 |
| Макароны | 69 | Крупа гречневая | 62 |
| Крупа манная | 67 | Крупа овсяная | 49 |
| Пшено | 66 | Рис | 71 |
| Мясо, яйца, морепродукты | | | |
| Мясо отварное (в т.ч. мясо птицы) | 0 | Сардельки свиные | 2 |
| Сосиски молочные | 1,5 | Колбасы | 0 |
| Сало | 0 | Рыба отварная | 0 |
| Устрицы | 7 | Кальмары | 4 |
| Икра | 0 | Морская капуста | 1 |
| Креветки | 0 | Яйца в любом виде, 1 шт. | 0,5 |
| Молочные продукты | | | |
| Молоко | 4,7 | Сметана | 3 |
| Творог | 2 | Творожная масса сладкая | 15 |
| Сырки глазированные | 32 | Кефир, простокваша | 3 |
| Йогурт сладкий | 8,5 | Масло сливочное | 1,3 |
| Маргарин | 1 | Масло растительное | 0 |
| Овощи, фрукты, ягоды | | | |
| Абрикос | 9 | Арбуз | 9 |
| Дыня | 9 | Ананас | 11,5 |
| Апельсин | 8 | Банан | 21 |
| Вишня | 10 | Груша | 9,5 |
| Лимон | 3 | Мандарин | 8 |
| Персик | 9,5 | Яблоки | 9,5 |
| Виноград | 15 | Клубника | 6,5 |
| Клюква | 4 | Крыжовник | 9 |
| Малина | 8 | Смородина | 8 |
| Капуста белокочанная | 5 | Морковь | 7 |
| Помидоры | 4 | Огурец свежий | 3 |
| Редис | 4 | Свекла | 9 |
| Картофель | 16 | Изюм | 66 |
| Курага | 55 | Чернослив | 58 |
| Груша сушеная | 49 | Яблоки сушеные | 45 |
| Сладости | | | |
| Сахар | 99 | Мед | 75 |
| Пастила | 80 | Халва | 55 |
| Торт бисквитный | 50 | Пирожное с кремом | 62 |
| Печенье сдобное | 75 | Мороженое | 20-25 |
| Шоколад, шоколадные конфеты | 50-55 | Мармелад | 76 |
| Карамель с начинкой | 92 | Молоко сгущеное | 56 |
| Варенье, джем, повидло | 65-71 | Леденцы | 70 |
| Напитки | | | |
| Минеральная вода | 0 | Чай, кофе без сахара | 0 |
| Сок яблочный | 7,5 | Сок апельсиновый | 12 |
| Сок виноградный | 14 | Сок томатный | 3,5 |
| Компот абрикосовый | 21 | Компот яблочный | 19 |
| Вино сухое | 1 | Пиво | 5 |
| Ликер | 30 | Водка, виски, коньяк, бренди | 0 |

Как видим, "главные враги" с точки зрения кремлевской диеты - это мучные изделия, крупы, сухофрукты и, конечно же, сахар и сладости. А вот мясо, рыбу, несладкие молочные продукты можно употреблять практически без ограничений. Противопоказания к кремлевской диете

Кремлевская диета (иначе называемая, напомним, "диета астронавтов"), как, впрочем, практически все диеты для похудения, имеет ряд противопоказаний. Эта диета категорически противопоказана людям с болезнями почек, беременным и кормящим женщинам. Не рекомендуется садиться на кремлевскую диету страдающим хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта.

Вокруг японской диеты постоянно ходят слухи: ее придумала то ли некая японская клиника похудения, то ли японские девушки в попытках стать еще стройнее и красивее. Как бы там ни было, эта диета стала популярна во всем мире, как средство быстро и сравнительно просто вернуть талию на место перед отпуском или важным событием. С помощью японской диеты можно заметно похудеть (потеря в весе до 8 кг). Сама «Японка» продолжается ровно 13 дней. Однако «входите» в диету и, соответственно, «выходите» плавно. Ни к чему хорошему не приведет хлебосольное русское застолье накануне диеты и такая же «вечеринка» в честь возвращения с диеты на общий стол.

Подготовим себя к диете

Настройтесь на то, какие вы будете красивые, стройные и легкие уже через 13 дней и накануне поужинайте легко. Например, отварите себе небольшую порцию (150 граммов) дикого или неочищенного риса и приготовьте порцию около 100-150 граммов легкого овощного салата из редиса, огурцов и пекинской капусты или же огурцов, помидоров и сладкого перца. Салат приправьте капелькой уксуса, капелькой оливкового масла и попробуйте обойтись без соли. Если без соли совсем не можете, МирСоветов рекомендует хотя бы уменьшить ее количество, в конце концов, вечер накануне диеты – еще не сама диета. Отлично действует такой прием, как китайские палочки для еды. Заранее купите китайские палочки и попробуйте есть с их помощью. Такая мелочь, как китайские палочки, уже начинает благотворно действовать на ваше сознание, и вы проникаетесь важностью предстоящей диеты. Возможно, уже взяв палочки в руку, вы почувствуете себя легкой птичкой.

***Ограничения и условия японской диеты***

Главное условие японской диеты: начав, не отступайте от нее, не меняйте ни количество продуктов, ни сами продукты, какой бы полноценной не казалась замена. Японская краткосрочная диета направлена на изменение обмена веществ, и все компоненты в ней тщательно подобраны. В течение почти двух недель мы не употребляем:

Соль. Она задерживает лишнюю жидкость.

Сахар. Чаще всего именно он является причиной складочек и излишней округлости бочков. < указанных кроме мучное, все вообще и сорта, высшего муки белой из очередь первую В />

Алкоголь. Даже 100 граммов вина сводят на нет все ваши усилия: алкоголь изменяет обмен веществ в худшую сторону, препятствует выведению токсинов.

Чтобы организм не изнемогал от жажды и не обезвоживался во время японской и любой другой диеты – пейте воду. Минеральную (обязательно столовую, а не лечебную), кипяченую или отфильтрованную фильтром кувшинного типа. Не иссушайте себя, полтора литра жидкости в день – это не подвиг, а необходимая вашему телу доза. Зная, что многие будущие и кормящие мамочки озабочены собственным лишним весом, хочу предупредить: не торопитесь! Ваше тело проделывает сейчас большую работу, поэтому отложите диету до того момента, когда перестанете кормить младенца грудью. Всем остальным советую принимать поливитамины, в первую очередь, направленные на улучшение состояния кожи, волос и ногтей.

Первый день японской диеты

Завтрак: чашечка кофе Чаще всего многие молодые девушки пропускают завтрак: просто не хочется. «Японка» рассчитана как раз на это, поэтому на завтрак – чашка черного кофе. Без сахара. Понимаю, это трудно, но от сахара мы отказываемся. Для вашего же здоровья и пользы кофе должен быть натуральным: ученые утверждают, что он содержит антиоксиданты. Растворимый «кофе», если можно его так назвать, ни в коем случае не пейте (кстати, это не только диет касается). Не обязательно делать его слишком крепким – заварите чашечку любимого ароматного кофе так, как вам нравится, это прекрасное начало дня. Обед: овощи и яйца Когда аппетит уже проснулся, а время приближается к обеду, пора подкрепиться. На обед отварите два яйца вкрутую, приготовьте салат: свежая, а лучше слегка отваренная капуста (белокочанная или пекинская) с оливковым маслом. Хочу отметить, что такого салата вы можете съесть сколько вашей душе угодно: он отражается на фигуре исключительно позитивно! А оливковое масло весьма полезно для всего организма. Обедайте не торопясь, с удовольствием. Если удобно – воспользуйтесь китайскими палочками для поддержания в себе «японского» настроя. После обеда выпейте стакан томатного сока без соли, отлично, если этот сок свежеотжатый. Думайте о хорошем, о том, как вы стройны, красивы и молоды – не забываем о пище для души и подбадриваем себя за полезное начинание. Ужин: рыба На ужин приготовьте порцию рыбы (200-250 граммов): это может быть практически любая рыба, которая вам нравится. Кусок рыбы вы можете отварить в воде или пароварке, а также пожарить – в этом случае используйте сковороду с антипригарным покрытием и совсем немного оливкового масла. Поздравляю вас, первый день диеты завершен! Вам осталось 12 дней и еще пара дней для выхода из диеты. Нижеприведенный текст распечатайте и повесьте на видном месте как памятку на все дни японской диеты.

Меню на все дни японской диеты

День 1 Завтрак: чашка черного кофе. Обед: 2 яйца вкрутую, большая порция салата, стакан томатного сока. Главный салат японской диеты: Нарежьте красивыми длинными полосками сырую или слегка отваренную белокочанную или пекинскую капусту, добавьте в салатницу немного оливкового или кунжутного масла, перемешайте. Ужин: жареная на оливковом масле или вареная рыба, 200-250 граммов Совет дня: готовьте диетическую пищу с радостью, ешьте не спеша. День 2 Завтрак: черный кофе, один сухарик из ржаного хлеба или хлеба с отрубями. Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежих овощей (огурцы, редис, редька дайкон, зелень, помидоры - по желанию), капусты с растительным маслом. Ужин: 100 граммов вареной говядины, стакан кефира. Совет: не забывайте, диета - это не самоистязание, а в каком-то смысле самосозерцательный процесс. Вы наблюдаете за собой и становитесь лучше! День 3 Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 1 большой кабачок, обжаренный ломтиками в растительном масле. Оливковое или кунжутное только улучшит вкус! Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 грамм вареной говядины, салат из свежей капусты с оливковым маслом. Совет: если в вашем распоряжении оказалось не только подсолнечное, но и оливковое, кукурузное и кунжутное масло, не отказывайте себе в разнообразии вкусов. День 4 Завтрак: черный кофе. Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 грамм твердого сыра. Вы можете съесть две морковки просто так, а одну порезать тонкими полосками, смешать вместе с тертым сыром и полить оливковым маслом. Ужин: практически любые фрукты, кроме банана и винограда (они слишком сладкие). Совет: какими бы ни были фрукты, необязательно в один присест съедать сразу полкилограмма - не растягивайте желудок. Лучше разделите фрукты на два приема пищи. День 5 Завтрак: сырая морковь с соком лимона. Вы можете натереть ее, нарезать или же половину моркови съесть просто так! Обед: рыба жареная или вареная, стакан томатного сока. Ужин: фрукты, кроме банана и винограда День 6 Завтрак: черный кофе. Обед: половина небольшой вареной курицы без кожицы и жира, салат из свежей капусты или моркови. Ужин: 2 яйца вкрутую, около 200 граммов сырой моркови, смешанной с растительным маслом. День 7 Завтрак: зеленый или травяной чай без сахара. Обед: 200 граммов отварной говядины, немного фруктов. Ужин: Любой из вариантов ужина за прошедшую неделю японской диеты, исключая вариант предлагаемый на ужин третьего дня. День 8 Завтрак: черный кофе. Обед: половина небольшой вареной курицы без кожицы и жира, салат из свежей капусты или моркови. Ужин: 2 яйца вкрутую, около 200 граммов сырой моркови, смешанной с растительным маслом. Мы прошли середину японской диеты, и теперь меню будет повторяться. День 9 Завтрак: сырая морковь с соком лимона. Обед: кусок крупной рыбы (около 250-300 граммов), жареной или вареной, стакан томатного сока. Ужин: фрукты. День 10 Завтрак: черный кофе. Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с оливковым маслом, 15 граммов твердого сыра. Ужин: фрукты, кроме банана и винограда День 11 Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 1 большой кабачок, обжаренный ломтиками в растительном масле. Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 граммов вареной говядины, салат из свежей капусты с оливковым маслом. День 12 Завтрак: черный кофе, сухарик Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с оливковым маслом. Ужин: 100 граммов вареной говядины, стакан кефира. День 13 Завтрак: черный кофе. Обед: 2 яйца вкрутую, салат из немного отваренной капусты с оливковым маслом, стакан томатного сока. Ужин: порция (250-300 граммов) вареной или жареной рыбы. Хочу вас поздравить: 13 дней строгой «Японки» завершены! Но МирСоветов не рекомендует сразу же на 14-й день набрасываться на сладкое, иначе к вам быстро вернутся потерянные килограммы. Пусть меню следующего после окончания диеты дня содержит те же продукты, которыми вы питались на протяжении почти двух недель. Сахар и сладкое вводите в свой рацион постепенно, буквально по ложечке. И кто знает, возможно, теперь вам сладкое покажется не столь привлекательным?!

Японская диета разработана специалистами японской клиники "Яэкс". Расчитана диета на 13 дней. Авторы диеты обещают, что за это время обмен веществ перестроится на иной ритм работы и стойкий эффект от применения диеты сохранится минимум на 2-3 года без каких-либо дальнейших усилий. Верить ли этим обещаниям - решайте сами. Итак, что же представляет из себя японская диета?

Важные условия применения этой диеты: в течение 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диету следует употреблять точно, не меняя последовательности, т.к. только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

Надо заметить, что описанная японская диета имеет мало общего с традиционным питанием японцев. Япония - страна, ориентированная на море и морепродукты. Обилие гор (ими занято более 75% всей территории Японии), покрытых сетью бурных порожистых рек и вечнозелеными лесами, оставляет для развития сельского хозяйства лишь небольшие полоски вдоль побережья и немногочисленные пригодные для возделывания участки на склонах гор. Поэтому земледелие в Японии не получило большого развития - основной культурой является рис, кроме этого, выращиваются пшеница, ячмень, соевые бобы и другие злаки. Еще менее в Японии развито животноводство - нет обильных пастбищ - поэтому мясо и молочные продукты получили распространение лишь в последние годы, да и то их удельный вес в питании японцев весьма и весьма скромен. Правда, широко распространены цитрусовые (мандарины и апельсины), яблоки, груши, бананы, персики, вишня (знаменитая сакура) - как-никак, субтропический климат, а он весьма способствует бурному росту фруктовых деревьев и кустарников.

По свидетельствам самих японцев, обычная (традиционная) японская диета выглядит примерно так:

300-400 грамм риса, 150-240 г фруктов, около 270 г овощей, 60 г бобов, 120 г рыбы, 100 г молока, не более одного яйца, 2 чайных ложки сахара. Мужчины иногда выпивают 300-400 г пива в день.

Даже самая рядовая японская трапеза (обед или ужин) может включать в себя от 5 до 20 блюд, к тому же самых разнообразных и в самых причудливых сочетаниях. Таким образом, японская культура приготовления пищи ничего общего не имеет с модными нынче идеями господина Шелтона о раздельном употреблении пищевых продуктов.

Надо также отметить редкое употребление жителями страны восходящего солнца кофе. Этот напиток был завезен в страну относительно недавно и не успел завоевать большую популярность, японцы по-прежнему традиционно предпочитают зеленый чай.

Традиционное питание японцев можно охарактеризовать как низкокалорийное, порядка 1600-1800 ккал, причем большая часть калорий (около 60%) поступает за счет углеводов, имеется небольшое количество жиров, в основном растительного происхождения, достаточно большое количество витаминов группы В и С, а также железа и фосфора.

А супермодная ныне японская диета содержит относительно большое количество жира (до 60% от общей калорийности дневного рациона) и белка и малое количество углеводов - в отдельные дни меньше 15 грамм в сутки(!), а также весьма малое содержание практически всех основных микроэлементов (калия, магния, кальция, железа) и некоторых витаминов (в частности, витаминов С и Е, фолиевой кислоты и др.) Большое место в диете уделяется употреблению черного кофе (что, кстати, сразу же резко ограничивает показания к безопасному применению диеты). Диета низкокалорийная, в некоторые дни калорийность диеты падает до 700 ккал.

Система правильного питания по методу Монтиньяка

Одной из наиболее эффективных систем правильного питания по праву считают систему Монтиньяка. Система правильного питания по методу Монтиньяка заключается в следующих принципах:

Тщательный подбор жиров. Углеводы имеющие индекс более 20 и менее 50 Монтиньяк разрешает к употреблению, но все равно их нельзя смешивать с жирами. Лишь углеводные продукты с индексом ниже 15, такие как соя, томаты, лимоны, зеленые овощи, грибы можно есть без ограничения в любых сочетаниях.

Соблюдение некоторых принципов раздельного питания. Необходимо избегать одновременного употребления жиров и углеводов.

Из зерновых продуктов необходимо отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам. Чем больше размельчен продукт, тем выше его гликемический индекс. Например, цельная гречка и сечка имеют разные гликемические индексы.

Отказ от продуктов с высоким гликемическим индексом (больше 50).

Сырые овощи и фрукты употреблять предпочтительнее, чем вареные и, тем более, жареные, поскольку они имеют менее высокий гликеми-ческий индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Сырая морковь, например, имеет индекс 35, а вареная - 85.

Система правильного питания Монтиньяка состоит из двух этапов: первый этап направлен на очищение организма и снижение веса, второй - на поддержание достигнутого результата.

Первый этап предполагает полное исключение из рациона "плохих" углеводов и многоразовое питание с определенным набором продуктов для каждого приема пищи. Во втором этапе можно ввести в рацион "плохие" углеводы, хотя и в очень небольших количествах. В обоих этапах необходимо соблюдать принципы совместимости продуктов. Питайтесь регулярно, не реже трех раз в день и примерно в одно и то же время.

Гликемический индекс характеризует влияние углеводов на повышение сахара в крови, и чем он выше, тем более негативное влияние оказывает пища на вашу фигуру.

"Сладкие" углеводы (сахар, сиропы и т.п.) очень легко усваиваются организмом, почти моментально вызывают резкое повышение уровня сахара в крови. В это же время в поджелудочной железе начинается усиленный синтез инсулина, способствующий активному формированию жировой ткани. Интенсивность данного процесса оценивает так называемый гликемический индекс. Гликемический индекс оценивается цифрой от 1 до 100 и показывает, в какой степени съеденный продукт повышает уровень сахара в крови.

Кроме того существуют и так называемые "малоэффективные" углеводы, которые оказывают едва заметное воздействие на уровень сахара в крови. Таким образом, малоэффективные углеводы вряд ли вызовут серьезный выброс инсулина в кровь со всеми сопутствующими этому негативными последствиями. В медицине такие углеводы называют углеводами с "низким гликемическим индексом".

Гликемический индекс - понятие относительное. За основу при его составлении была взята глюкоза, ее гликемический индекс приравнен к 100, а индексы всех остальных сродуктов составляют соответствующее количество процентов относительно гликемиче-ского индекса глюкозы.

Если гликемический индекс какого-либо продукта составляет 50, это значит, что 50% его углеводов доступно для усвоения организмом и превращается в глюкозу крови. К примеру, гликемический индекс жареного картофеля равен 95, гречневой крупы - 55, капусты - 15.

Чем выше гликемический индекс того или иного продукта, тем выше при его поступлении в организм поднимается уровень сахара в крови. Углеводсодер-жащие продукты, которые расщепляются быстро во время пищеварения, имеют самый высокий гликемический индекс. В результате сахар поднимается быстро и высоко. После употребления таких продуктов вы очень скоро начнете испытывать чувство голода.

Таким образом, углеводы можно условно разделить на две категории:

"Плохие" углеводы (с гликемический индекс > 50), оказывают негативное воздействие на обмен веществ, способствуя возникновению усталости и накоплению лишнего веса.

"Хорошие" углеводы (с гликемический индекс < 50), не оказывают отрицательного воздействия на обмен веществ и содержат много витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

***Программа правильного питания по Монтиньяку***

Отказ от продуктов с высоким гликемическим индексом (> 50).

Соблюдение некоторых принципов раздельного питания. Необходимо избегать одновременного употребления жиров и углеводов.

Из зерновых продуктов необходимо отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам. Чем больше размельчен продукт, тем выше его гликемический индекс. Например, цельная гречка и сечка имеют разные гликемические индексы.

Сырые овощи и фрукты употреблять предпочтительнее, чем вареные и, тем более, жареные, поскольку они имеют менее высокий гликеми-ческий индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Вареная морковь, например, имеет индекс 85, сырая - 35.

Тщательный подбор жиров. Углеводы с индексом от 20 до 50 Монтиньяк употреблять разрешает, но их нельзя смешивать с жирами. Лишь углеводные продукты с индексом ниже 15, такие как соя, зеленые овощи, грибы, томаты, лимоны, можно есть без ограничения в любых сочетаниях.

Метод состоит из двух этапов: первый этап направлен на очищение организма и снижение веса, второй - на поддержание достигнутого результата.

Ниже приведен список "запретных" продуктов. Рекомендуется избегать их употребления или же свести к возможному минимуму.

Картофель при обычном среднестатистическом рационе является одним из главных поставщиков глюкозы и может быть причислен к "плохим" углеводам. Кстати, картофельное пюре имеет более высокий гликемический индекс, чем отваренный в мундире картофель. Это связано с разной степенью "денатурирования" крахмала в процессе варки картофеля. Вообще, излишнее разваривание любых содержащих крахмал продуктов (макарон, зерновых каш) повышает их гликемический индекс.

Сахар, а также все продукты, в которые его добавляют в ощутимых количествах.

Кукуруза имеет высокий гликемический индекс и содержит "плохие" углеводы. При промышленной обработке она становится еще более вредной и способствует ожирению. Кроме того, в кукурузе есть элемент, разрушающий витамин PP. Дефицит этого витамина ведет к нарушениям обмена веществ, вызывает усталость, раздражительность, подавленное настроение.

Алкоголь поступает непосредственно в кровь, повышая содержание глюкозы, а значит, тормозит процесс похудения.

Хлеб, макаронные изделия. Монтиньяк считает, что питательная ценность хлеба мала, хотя углеводы, содержащиеся в нем в виде крахмала, дают нашему организму некоторое количество энергии. Хлеб и макароны из муки грубого помола более приемлемы, поскольку содержат клетчатку. Он освобождает значительно меньше глюкозы, чем белый. В качестве замены привычного хлеба подойдут ржаные, овсяные, гречишные хлебцы.

Рафинированный рис, который мы едим сегодня, следует исключить из питания, как и рафинированную муку. Это "плохой" углевод, способствующий высокому освобождению глюкозы. А вот цельный рис или коричневый рис, а еще лучше дикий канадский, вы можете потреблять, но не смешивайте его с жирами (масло, сыр).

Сладкие фрукты, так как они обладают высоким гликемическим индексом.

Морковь и свекла редко попадают в "черные списки", но Монтиньяк указывает на то, что из-за высокого гликемического индекса их также следует отнести к "плохим" углеводам.

На 1 этапе следует полностью исключить из рациона питания продукты, гликемический индекс которых > 50. Запрещается употреблять в один прием пищи продукты, богатые жирами, и продукты, содержащие много углеводов. Каждый прием пищи должен быть либо белково-липидным (белок + жир без углеводов), либо белково-угяеводным (белок + углеводы без жиров). Должны быть полностью исключены продукты, содержащие в себе одновременно жиры и углеводы (шоколад, печень, орехи, жареный картофель, выпечка).

Между приемами разнородной пищи должно проходить не менее 3-4 часов. Первая фаза продолжается от одного до нескольких месяцев. За это время вы можете полностью изменить привычки питания и помочь организму запустить процессы самоочищения и стабилизировать функции обмена веществ. Правила для 1 этапа похудения

Откажитесь от белого риса, ешьте только неочищенный (коричневый) или дикий рис.

Количество съедаемой пищи не ограничено, важен лишь ее состав.

Введите в вашу диету бобовые, в основном как главное блюдо за ужином, например, гороховое пюре, чечевицу, блюда из фасоли.

Желательно принимать витамины или пивные дрожжи, они являются хорошим источником витаминов группы В.

Запивать пищу сразу не рекомендуется, потому что это способствует разбавлению желудочного сока. Лучше пить через некоторое время после приема пищи.

Временно воздержитесь от всех видов алкоголя - как от крепких напитков, так и от вина и пива. Не пейте крепкий кофе, привыкайте к кофе без кофеина. Фруктовые соки готовьте сами и пейте их свежими (соки, купленные в магазине, содержат сахар).

Ешьте фрукты перед завтраком - они прекрасно усваиваются на голодный желудок и стимулируют работу кишечника.

Рекомендуемые продукты 1 этапа похудения

Белково-липидные

сыры;

овощные салаты (из томатов или зеленых овощей), которые можно заправлять сметаной или растительным маслом;

несладкий йогурт;

яйца;

мясо, рыба, птица (кроме очень жирных продуктов и печени);

соусы, не содержащие муку.

растительное масло;

Белково-углеводные

макаронные изделия из муки грубого помола.

обезжиренный йогурт;

каши на воде: пшеничная, гречневая, неочищенный рис;

овощные супы (из любых овощей с гликемичес-ким индексом ниже 50);

овощные салаты (из любых овощей с гликемичес-ким индексом ниже 50), заправленные уксусом или лимонным соком;

Совместимые и с белково-липидными, и с белково-углеводными

лимоны;

фасоль, бобы, соя;

зеленые овощи, томаты;

грибы.

обезжиренный творог;

Соблюдение этих несложных правил позволяет терять по 3-5 кг за две недели. Продолжительность первого этапа определяется тем, как быстро вы избавитесь от ненужного веса, а это зависит от разных индивидуальных характеристик. Период похудания может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Но в какой-то момент стрелка весов замрет и откажется двигаться вниз. Это значит, что организм пришел к заключению, что дальше худеть нельзя. Такое решение он принимает исходя из своих собственных соображений, ни с кем не советуясь. Здесь и наступает пора перейти ко второму этапу. Переход ко второму этапу должен быть плавным и постепенным, не в один день.

Второй этап похудения - это поддержание веса, который в идеале должен длиться всю жизнь. Во втором этапе допускается (в небольших количествах и нечасто) употребление продуктов с гликемическим индексом больше 50, рекомендуется только воздерживаться от употребления сахара, меда, белого хлеба и крахмалсодержащих продуктов (картофеля, белого риса, макаронных изделий из рафинированной муки и кукурузы). Если вы не в силах удержаться от искушения, совмещайте их с продуктами, содержащими большое количество клетчатки. Допускается совместное употребление жиро- и углеводсодержащих продуктов, при этом также желательно употреблять их с продуктами, содержащими много клетчатки. Если вы были вынуждены нарушить правила второго этапа, на 2-3 дня вернитесь к питанию первого этапа.

Правила второго этапа похудения

За завтраком ешьте хлеб из муки грубого помола. За обедом и ужином хлеб можно есть только с сыром.

Старайтесь, чтобы ужин был как можно менее жирный.

Мясо или колбасные изделия следует употреблять около трех раз в неделю, птицу - два раза, яйца - два раза, рыбу - три-четыре раза.

Будьте осторожны с десертами, содержащими сахар. На десерт ешьте клубнику, малину и чернику.

Можете есть шоколад, мороженое, сливки, но не злоупотребляйте ими.

Употребляйте бобовые, питайтесь цельными продуктами.

Пейте снятое молоко.

Если вы предпочли белково-липидный завтрак, то ужин должен быть углеводным.

Вечером следует избегать мяса, лучше заменить его птицей, а еще лучше- рыбой или яйцами.

Углеводы с гликемическим индексом от 35 до 55 следует употреблять в первой половине дня, а за обедом и далее до вечера - углеводы с гликемическим индексом 35 и ниже.

Избегайте выпечки, содержащей одновременно муку, жиры и сахар.

Во время еды пейте воду или вино, но не больше полбутылки в день. Не пейте воду, если вы пьете вино.

***Принципы гуманной концепции похудения***

Мои принципы похудения, основанные на кропотливом изучении научной и популярной литературы, дали мне прирост здоровья и убавку веса и постоянно подтверждаются не только моим собственным опытом, но и отличными результатами множества знакомых мне людей.

Для успеха эти принципы должны применяться комплексно, то есть все вместе.

**Принцип 1**

Получать достаточное количество питательных веществ, чтобы не страдать от навязчивого голода и не ощущать себя обделенным и несчастным.

Здоровое целесообразное питание исключает «жор» — это доказано. Если нападает «жор», значит, чего-то важного организму не хватает. Надо ценить еду и полноценно усваивать съеденное.

Для этого:

> готовить просто, но вкусно; не превращаться в фанатичного аскета;

> предпочитать натуральные продукты (минимум обработки: то, что может доставить удовольствие и не испортить пищеварения, будучи съеденным сырым, и должно быть съедено сырым);

> хорошо пережевывать пищу; это, во-первых, действительно уменьшает объем потребляемой еды, поскольку тщательно пережеванное эффективнее используется организмом, и мы получаем необходимое количество питательных веществ от меньшего количества пищи, а во-вторых, доставляет больше удовольствия, чем торопливое набивание желудка. Как известно, в желудке отсутствуют вкусовые рецепторы, они есть только во рту. Выбирай, что больше нравится — распертый желудок и чувство вины, или наслаждение вкусом добротной еды;

> придерживаться принципов преимущественно раздельного питания, отлично зарекомендовавшего себя как средство сбрасывания лишнего веса;

> основной едой считать овощи, зерновые и фрукты, приводящие к незначительному увеличению уровня глюкозы в крови, а белки и жиры воспринимать как дополнение, впрочем, немаловажное, к основной еде;

> съедать нормальные по объему порции, то есть порции, достаточные для удовлетворения разумных потребностей в основных питательных веществах.

**Принцип 2**

Питаться четыре (минимум — три) раза в день и не есть после 5—6 часов вечера. Биоритмология учит, что, начиная именно с этого времени, пищеварительная система человека вступает в фазу минимальной активности. Следовательно, съеденное откладывается в жир, а не питает нас энергией. Вечером, когда с едой уже «завязано», не надо по первому же желанию перекусить бросаться к холодильнику за котлетой. Ощущение голода через несколько минут проходит (испытано на себе). Так что? Сможете перетерпеть несколько минут, мысленно прокручивая леденящий кровь триллер о немедленном превращении коварной котлеты в ненавистный жир на бедрах и животе?

Спустя месяц-другой даже сама мысль о еде после шести становится нелепой, а стоит напихаться (бывают же и исключительные случаи: приглашение на банкет, прием гостей) — обеспечены тяжесть в желудке, дискомфорт во всем теле, особенно ночью, тяжелый сон, утром — дурной вкус во рту плюс лишнее кило на весах и испорченное настроение. Я не избегаю торжественных застолий — зачем отказывать себе в удовольствии? Но стараюсь при этом не переедать. Перепробую всего понемножку — и чувствую себя человеком, которому можно все. И хозяевам приятно. Кушать культурно — наверное, это так называется.

**Принцип 3**

Победить психологическую зависимость от еды. Для этого есть специальные средства, такие, как нейролингвистическое самопрограммирование, психологическая диета и т.д. Обо всем этом мы будем подробно говорить, когда дело дойдет до соответствующих тем и уроков.

**Принцип 4**

Практиковать любую приятную, целесообразную и подходящую данному человеку двигательную активность, подобранную под собственную конституцию.

Все вместе это означает вести здоровый образ жизни и худеть без унижения голодом и без противоестественных для большинства людей процедур. Это гуманная и эффективная концепция похудения.

Все уроки Школы подкрепляются высказываниями признанных в нашей стране и за рубежом идеологов похудения на основе здорового образа жизни. Свои принципы похудения я выработала, изучая и сопоставляя советы этих и многих других авторов. Скрупулезно цитирую я их потому, что, во-первых, отношусь к ним с уважением как к профессионалам и считаю неэтичным искажать оригинал, во-вторых, потому, что «умри, — лучше не скажешь», и, наконец, в третьих, потому что перечитывание обоснованных и четко сформулированных рекомендаций оказалось мощнейшей психологической поддержкой. В минуту душевного неравновесия я встаю перед выбором: либо броситься к холодильнику, либо перечитать свой цитатник. Именно так: либо одно, либо другое, а не то и другое одновременно, как я делала поначалу. Представляете картиночку? А себя в тогдашней моей роли?

В следующий раз мы приступим к обсуждению первых двух принципов похудения: получать достаточное количество питательных веществ и не есть после 5—6 часов вечера.

***Худеть без унижения голодом. Интервью Е.Стояновой газете "Худеем вместе" № 11(184)-12 (185), 2005***

Программа питания для снижения избыточного веса “Сибарит” разработана академиком Еленой Стояновой - автором многочисленных книг по оздоровлению и похудению - на основе тщательного изучения научной литературы, собственного опыта и более чем десятилетних наблюдений за тысячами применявших программу людей. Личный результат Елены впечатляет - минус 38 килограммов! Основой программы питания является приготовленное по специальному рецепту творожно-фруктовое блюдо, усмиряющее аппетит и давшее название программе, - "Коктейль сибарита".

**- Елена, почему “Сибарит”?** - Сибаритом называют человека, любящего жить красиво и со вкусом. Программа “Сибарит” позволяет вкусно есть, не страдая от мук голода, и становиться стройнее.

**- На чем основана эффективность программы "Сибарит"?** - Во-первых, на экономии калорий: коктейль сибарита - действительно блюдо с особыми свойствами. Оно приносит быстрое и устойчивое насыщение, и человеку далее требуется заметно меньше калорий из другой еды. Сибаритское меню объемно, сытно, но калорийность его ограничена 1200-1500 ккал в сутки. Во-вторых, на таком содержании и таких пропорциях питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, микроэлементов), которые оптимально подобраны для снижения веса. В-третьих, на прекращении еды поздним вечером. Продукты распределяются в течение дня определенным, способствующим похудению образом. Вечерний голод не беспокоит благодаря правильной организации питания на протяжении всего дня, плотному, но раннему ужину солидным количеством коктейля, а затем какао.

**- Вы рекомендуете не употреблять пищу после шести вечера. Это строгое правило вашей системы питания? Как быть тем, кто ложится, скажем, в два ночи и встает в 12 дня?** - Я не запрещаю, но и настоятельно не рекомендую плотно кушать после шести, то есть после сытной, плотной двойной порции вечернего коктейля сибарита. В течение вечера предусмотрены еще две чашки какао, а если хочется дополнительно пожевать-похрустеть, можно взять свежие некрахмалистые овощи. Неважно, когда мы ложимся. В вечернее и ночное время риск отложения жира увеличивается и успешно реализуется, если человек продолжает есть. Эффективность любой программы похудения снижается от поздних трапез, а когда организуют то же питание в светлое время суток, худеют стремительнее и надежнее. Впрочем, не могу не признать, что наивысший из известных мне результатов на "Сибарите" - минус 66 кг - был достигнут женщиной, регулярно работающей в ночные смены и в первые недели вхождения в программу сдвинувшей соответственно все свое сибаритское меню на более позднее время. В дальнейшем она спокойно и твердо отказалась от еды после 18 часов и, тем более, по ночам.

**- "Сибарит" относится к высокобелковым диетам? Не вредно ли потреблять столько белка? Как это отражается на почках и на здоровье в целом?** - К высокобелковыму рациону "Сибарит" не относится. Количество белка на интенсивном этапе “Сибарита” строго ограничено общепринятыми медицинскими нормами, а нормы эти составляют от 0,8 до 1,2 г на каждый килограмм веса тела. В зависимости от конкретных обстоятельств жизни, интенсивности и характера физических нагрузок потребление белка увеличивают и сверх указанных цифр. В связи с этим прошу еще и еще раз обратить внимание на нежелательность использовать для коктейля неразбавленный высокобелковый творог.

**- Режим интенсивного сброса веса - не более шести недель. Почему? Вроде бы рацион все необходимое включает, даже орехи можно. Чего-то все-таки не хватает? Калорийности?** - Да нет, так можно и дольше прожить, но просто после шести недель нет существенного прироста успеха в смысле сброса килограммов. Видимо, организм адаптируется. Калорийность меню интенсивного этапа весьма и весьма скромна. Для активного периода похудения - самая подходящая калорийность, обеспечивающая результаты, но и не замедляющая обмена веществ. Однако в качестве постоянной калорийности - явно недостаточная.

**- Можно ли повторять интенсивный этап после какого-то перерыва?** - Да, можно. Я обычно рекомендую сделать интервал от одного интенсивного этапа до другого не менее месяца, но перерыв может быть и более длительным. Как правило, четких рекомендаций по времени дать невозможно. Вы сами почувствуете, когда ваш организм готов к дальнейшему снижению веса.

**- Происходит ли при питании по вашей программе стабилизация обмена веществ?** - Вся программа построена и действует таким образом, чтобы "призвать к порядку" обмен веществ, вернуть его к норме, от которой организм полного человека отошел. Это не означает, что после завершения интенсивного этапа программы можно есть все подряд и не полнеть, но длительное, практически бессрочное сохранение результатов возможно на основе соблюдения принципов поддерживающего этапа. Даже в случаях серьезного гипотиреоза с помощью программы удается если не понизить вес, то хотя бы не давать ему стремительно нарастать. Гормонотерапию программа "Сибарит" не заменяет, естественно, но исправно служит хорошим дополнением.

**- Нужно ли принимать витамины во время вашей программы?** - Нет, не обязательно. Но, если витамины прописал врач, а также если человек уже употребляет витамины в разумных дозах и считает это дополнение для себя уместным, я никогда не возражаю. Принимать витамины лучше после или во время обычного приема пищи, потому что в ней должен содержаться жир для усвоения жирорастворимых витаминов, а непосредственно в коктейле жир отсутствует.

**- Какие возникают ошибки при применении программы?** - Отказ от жиров, уменьшение или увеличение их количества. Пропуски приемов пищи и недостаточное количество овощей. Исключение тех или иных блюд (надо съедать все!). Пренебрежение правилом "чего нет в меню - того не едим".

**- Подходит ли программа "Сибарит" кормящим мамам?** - Да. Маложирный режим подходит, нисколько не опасен, а наоборот, полезен. Количество молока и его жирность сохраняются; организм женщины выделяет жир в молоко, а сам худеет. При кормлении это просто уникальная возможность вернуть стройность, грех ее упустить. Представление о том, что при грудном вскармливании мамочка должна много есть, "чтобы ребеночку получше молочко было", сегодня считается устаревшим. Кормящим мамам диетологи рекомендуют маложирный рацион с достаточным количеством белка, овощей. Естественно, нужно следить, чтобы в рационе не было аллергенов. Какао заменить на чай с молоком, цитрусовые не употреблять. Можно использовать в коктейль высокобелковый творог либо увеличить порции белкового блюда на обед, а в середине дня или ко времени полдника что-то прибавить нежирное ради небольшого увеличения калорийности. Хотя бы рыбу, опять же, с овощами. Или немного каши, кусочек хлеба.

**- Наверняка есть такие люди, которым ваша программа противопоказана или просто не подходит.** - Разумеется. Есть противопоказания у любой модели питания. "Сибарит" не рекомендован людям, которым в силу острых или хронических заболеваний нельзя кушать много сырых овощей и других продуктов, изобилующих клетчаткой; при некоторых болезнях почек врачи предписывают сократить употребление кальция; кому-то противопоказано даже то умеренное и не выходящее за границы физиологических норм количество белка, о котором мы говорили чуть раньше; у кого-то аллергия на молочный белок, и даже употребление кисломолочных продуктов не спасает дело. Пользуясь случаем, хочу предупредить: интенсивный этап программы решительно не подходит при беременности. Кроме медицинских противопоказаний, есть еще и вопрос приемлемости программы: насколько она соответствует вкусовым привычкам и предпочтениям, стилю жизни, режиму дня конкретного человека. Также нет смысла применять интенсивный этап программы тем, кто вообще не терпит никакой регламентации, никаких предписаний, сколько, чего и в какое время кушать.

**- Знаете, есть такой анекдот: "Вы боитесь поправиться? Выпейте 50 г коньяка - страх пройдет!" В своей программе вы категорически запрещаете алкоголь?** - Неужели я произвожу впечатление человека, не знакомого с классическим анекдотом? Из вин предпочитаю сухие, тщательно выбираю, употребляю умеренно, осознанно и потому испытываю превеликое удовольствие. Но на интенсивном этапе от вина все-таки стоит по возможности воздерживаться. Алкоголь притупляет самоконтроль, и мы рискуем "не услышать" сигналов насыщения.

**- Как вы относитесь к совмещению вашей программы с диетическими программами "Доктор Слим", "Фитвелл" и т.п.?** - Хотя "Сибарит" адресован прежде всего людям, предпочитающим пищу, изготовленную из обычных продуктов, купленных в близлежащем продовольственном магазине, программа не противоречит и использованию покупных коктейлей. В этом случае старайтесь выбирать белково-углеводные смеси с равным содержанием белков и углеводов и минимумом жиров.

**- В чем, вы считаете, изюминка вашей программы?** - В похудении без унижения голодом. В возможности длительного соблюдения и практически бессрочного поддержания достигнутых результатов. Критерием включения тех или иных продуктов в меню послужило наличие в них максимума веществ, способствующих наиболее эффективному сгоранию жира (так называемых липотропных) и одновременно помогающих минимизировать потери наиболее метаболически активной - мышечной - массы, неизбежно страдающей при любом способе похудения. Особенно богат липотропными веществами коктейль сибарита. Поэтому я всегда призываю точно соблюдать рецепт его изготовления и аккуратно следовать меню, ничего в него не добавляя, но и ни от чего включенного в него не отказываясь, ибо все, что в меню, для похудения выгодно.

**- Ваши пожелания читательницам нашей газеты.** - Быть в ладу с собой. У меня спросили недавно: "Елена, ну как же это так, отказаться от шоколадок, тортиков, ватрушечек, копченой колбаски?" Я ответила: "Не от шоколадок и тортиков мы отказываемся. От лишнего жира, от болезней, от слез и отчаяния мы отказываемся, дорогие женщины".

**Авторская программа Елены Стояновой «СИБАРИТ»** - это конкретное руководство по питанию сначала на этапе интенсивного сбрасывания веса, а в дальнейшем – и на закрепляющем этапе.

**Цель ПРОГРАММЫ** – обеспечить первоначальные успехи в борьбе с лишним весом и облегчить переход к долговременному соблюдению принципов ГУМАННОЙ КОНЦЕПЦИИ ПОХУДЕНИЯ.

На первом этапе ПРОГРАММА проявляет жесткость лишь в отношении первого завтрака и ужина, а для позднего второго завтрака и обеда предлагается множество альтернатив. Завтрак и ужин состоят из изысканного кушания – **КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА**, который Вы сможете приготовить себе сами из обычных продуктов, но по определенному рецепту.

**Внимание!** **Непременным условием успеха ПРОГРАММЫ** **является точное выполнение инструкций по самостоятельному приготовлению и способу употребления специального КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА.**

**На день для этапа интенсивного сбрасывания веса Вам понадобятся:**

1. 500 г мягкого творога самой низкой жирности (0-0,6%) с содержанием белка 8-10 г на 100 г. Если Вы располагаете жидким или прессованным творогом с содержанием белка 17-22 г (высокобелковым), то Вам понадобится 250 г такого творога и 250 мл самого нежирного кефира или йогурта, какой только сможете купить (тогда у Вас получатся те же пять порций по 100 г творога, только разведенного кисломолочным напитком). Высокобелковый творог в неразбавленном виде использовать не рекомендуется, чтобы избежать излишнего потребления белка. Разделить творог или смесь творога с кефиром или йогуртом на пять порций по 100 г;

**2**. **любые фрукты или ягоды в количестве 2,5 у.я.** (по аналогии с у.е. - условными единицами).

**1 у.я. – это любой фрукт или часть его** **объемом с обычное яблоко среднего размера (150-170 г),** **то есть «условное яблоко», содержащее 12-16 г углеводов:**

само яблоко, груша, персик, нектарина, гуава, пейшнфрут, манго и другие экзотические фрукты, ломтик дыни, арбуза, мандарин, клементина, апельсин, лимон, несколько абрикосов, слив, виноградин, каких-либо ягод (малины, черники, ежевики, земляники, клубники, смородины черной или красной), банан, другие любимые фрукты и ягоды, кроме ананаса и киви (в сочетании с творогом горчат).

**На каждую 100-граммовую порцию творога идет 0,5 у.я. На все 500 г творога, таким образом, требуется 2,5 у.я., или 375-400 г фруктов.**

**На день для поддерживающего (стабилизирующего вес) этапа Вам понадобятся:**

1. 300 г мягкого творога самой низкой жирности (0-0,6%) с содержанием белка 8-10 г на 100 г., либо 150 г высокобелкового творога (17-22 г белка) и 150 нежирного кефира или йогурта. Разделить творог или смесь творога с кефиром или йогуртом на три порции по 100 г;

2. 1,5 у.я.

**Способ самостоятельного приготовления и применение коктейля сибарита:**

1. Натереть фрукт на мелкой терке вместе с кожурой (если она съедобна), либо хорошенько размять вилкой в чашке (апельсины, клементины, мандарины освободить от внешней шкурки, а внутренние перегородки вмешать в творог).

2. Добавить мягкий творог, хорошо перемешать до однородности. Получится фруктовый деликатес с нюансами вкуса в зависимости от вида выбранных Вами фруктов. Фрукты можно даже смешивать между собой в меру фантазии. Добавление лимонного сока хорошо корректирует вкус и маскирует возможную кислинку или присутствие соли в мягком твороге. Сахар не класть! Сахарозаменители также неуместны.

3. Кушать очень медленно с помощью самой маленькой кофейной ложечки, какую только сможете найти. Анализировать вкусовые оттенки, аромат, текстуру. Это так вкусно...

Применять домашнюю технику нет особой необходимости, но многие с удовольствием используют блендер или миксер, взбивая фрукты вместе с творогом. Вкус от этого только улучшается. И можно очень легко контролировать нужные пропорции с помощью мерного стакана. **Объем одной порции КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА должен получиться 180 мл.**

**Внимание! Если Вы хотите добиться нужного эффекта, не ленитесь и готовьте КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА исключительно так, как здесь описано.** Можно заготавливать порции приготовленного коктейля на целый день или с вечера и хранить в холодильнике. Заменять КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА магазинными фруктовыми творожками, а тем более йогуртами не рекомендуется. В самом крайнем случае допустимы магазинные фруктовые творожки нулевой жирности без добавления сахара.

Отдельный сюжет – для тех, кто не имеет возможности купить нужный для коктейля сорт творога и вынужден чуть не открывать дома маленький молочный комбинатик для изготовления «самопального» творога. Об отсутствии подходящего творога в продаже сообщали мне из некоторых российских городов, а также – кто бы мог поверить? – из США и Канады.

Способы приготовления творога настолько широко известны, что вряд ли стоит подробно их описывать. Но самые оригинальные и скоростные я здесь приведу.

• Берете самое нежирное молоко, какое только есть в продаже. Выливаете его в большую миску или кастрюлю. • Выжимаете в молоко лимонный сок (на каждый литр молока – от половины до целого лимона). Можно использовать также готовый покупной лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. • Выливаете в кастрюлю с молоком и лимонным соком кипяток из чайника. Кипятка должно быть примерно столько же или даже чуть больше, чем молока. Спокойно перемешиваете и с интересом наблюдаете, как у Вас на глазах молоко сворачивается, сыворотка начинает приобретать прозрачность. • Не стоит дожидаться, пока молочные сгустки станут плотными. Это придаст Вашему творогу нежелательную зернистость. Вылавливаете поваренной ложкой с дырками нежные сгустки и складываете их в другую посуду. Может выделиться еще немного сыворотки, Вы ее сливаете. Все.

Получившийся творог обладает очень высоким содержанием белка при малом объеме. Поэтому для коктейля надо такой творог развести один к одному нежирным йогуртом, кефиром или простоквашей.

Очень хороший творог получается по способу, указанному в книге «Домашняя кладовая» (сост. В.Донцов, В.Бакланов, В.Бродов, Н.Михайлов. - М.: Воскресенье, 1992):

«В домашних условиях творог готовят иногда по следующей схеме: после сквашивания сгусток подогревают до температуры 38—40°С (выше нельзя— творог сильно обезвоживается), добавляя к нему постепенно горячую воду (60—70°С). Сгусток слегка перемешивают и оставляют в покое на 15—20 мин. За это время он всплывает наверх, после чего выделившуюся сыворотку сливают. Затем творожную массу помещают в решето, застланное льняной тканью (серпянкой), и оставляют на 15—20 мин для самопрессования и охлаждения. Творог хранят при температуре 4—6° С до двух недель, по возможности изолировав от воздуха. Для длительного хранения творог можно замораживать».

В результате получается также высокобелковый творог.

**Расскажу Вам, как я пришла к идее КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА.** Более десяти лет тому назад я удостоилась редкой тогда чести быть приглашенной прочитать курс лекций по финансовому менеджменту в одном из престижных высших учебных заведений во Франции, в г.Лионе. Курс был среднесрочным, около полутора месяцев. Я с трудом оторвалась от семьи и Москвы. Кроме основной задачи – поддержать марку – была у меня еще и сверхзадача. Догадываетесь, какая? За полтора месяца, рассчитывала я, преображусь, а на гонорар накуплю в последнюю неделю нарядов и, когда выйду к мужу в аэропорту... Ну, и дальше в том же духе.

В первые же дни командировки я обошла все аптеки красивого, по-европейски солидного города Лиона. Нет, разумеется, я и лекции читала, и достопримечательности осматривала, но в аптеки меня тянуло неудержимо. Я присматривалась к белковым коктейлям, сравнивала их между собой не только по стоимости, но и по составу, старалась вникнуть в различные схемы приема. Наконец, решилась и купила такой, что должен был, по идее, давать чувство насыщения и по максимуму снабжать организм всем необходимым добром. Схема рекомендовалась очень привлекательная: утром и вечером по большой порции коктейля, а в середине дня можно один-два раза нормально поесть. Второй завтрак и обед, таким образом, никто у меня не отнимал. Французская кухня, сами понимаете. Перед обедом тоже можно было принять коктейль в целях снижения аппетита.

Купила я, стало быть, коктейль. Одну коробку на неделю. Ела-пила его сначала с благоговением (дорогой – ужас!), потом с разочарованием. Ну не избавлял он меня от мучительного голода, особенно по вечeрам. Правда, я из чувства ответственности и чтобы отработать затраты, не допускала нарушений и аккуратно закончила первую неделю, пока не опустела упаковка. Потом отправилась в аптеку, взвесилась. Результат был. Да и по юбке чувствовалось. И вот, представляете, стою я в этой аптеке между весами и стендом с коктейлями, как буриданов осел, и думаю, брать – не брать? И есть так хочется.

Я решила выйти проветриться, подумать. Села на скамеечку в сквере поблизости и стала рассуждать. Почему не усмиряет мой голод белковый коктейль? Чем голод усмиряется вообще? – Углеводами. В любом белковом коктейле их, что называется, кот наплакал. Но и сладкое – тоже не выход. Я вспомнила, как успешно и вкусно мне толстелось на народном средстве «съешь конфету перед обедом, и вместо целого обеда тебе понадобится только пол-обеда». Так, а если попробовать комбинировать углеводы с белками? Покупных коктейлей, правда, таких я не заметила, но можно же взять ради эксперимента какие-нибудь продукты из любого магазина. Вот, к примеру, фруктовый творожок или йогурт, который в Западной Европе часто предлагают на десерт. Я всегда себе в нем отказывала из-за сахара, а так хотелось. И бывают такие даже обезжиренные и на сахарозаменителе.

Встала, пошла в магазин, благо не далеко. Выбрала себе творожок с персиком, села тут же в магазине во внутреннем кафе и съела приложенной к творожку пластмассовой ложечкой. Ох, и вкусно мне было после недели на белковом коктейле. Но голод не пропал. Посмотрела на часы – в аптеке уже обед, через 20 минут откроют. Поплелась тихим ходом за коктейлем.

Через некоторое время у дверей аптеки я вновь застыла в нерешительности. Я не обнаружила в себе прежнего острого голода. Ладно, думаю, пойду пока все же пообедаю, коктейль от меня не убежит. Я зашла в кафе «полный буфет» (шведский стол). Набрала себе того-сего с горя, все равно, мол, пропадать, а вечером опять вместо ужина буду давиться белковым коктейлем.

Ну, финал Читатель мой уже может предсказать наперед: и как я не смогла доесть все, что взяла себе, и как я потом вместо аптеки резво припустила за фруктовыми творожками, и как потом начала экспериментировать с разными молочными продуктами и разными фруктами, и как просчитала целый ворох вариантов по соотношению белков, углеводов и жиров, и как пришло осознание взаимодействия углеводов с белками. Монтиньяк ведь еще не был в то время столь популярен. Это теперь очевидно, что сочетание углеводов с белками дает снижение гликемического индекса и продлевает ощущение сытости. И, конечно, можно себе представить мою радость, когда спустя годы я увидела в научных трудах и книгах для широкой публики д.м.н. М.М.Гинзбурга научное обоснование сочетания белков и углеводов в «одном флаконе». Богатая медицинская статистика, собранная М.М.Гинзбургом, подтверждает высокую эффективность такого подхода.

Особо меня заботило содержание витаминов, микроэлементов и клетчатки, и я пришла к отказу от готовых фруктовых творожков. Мягкий обезжиренный творог плюс живые фрукты – вот итог моих поисков.

Я ела с огромным наслаждением свои экспериментальные изделия по схеме белкового коктейля. Утром и вечером – побольше, а перед обедом одну чашечку. К концу командировки я выполнила свой план покупок. Все вещи были на два размера меньше.

Торжественная встреча в «Шереметьево-2» прошла на самом высшем уровне. Дома ждал приготовленный мужем обед. Нет, это пишется так: ОБЕД! После, мучимая мыслью, что если я буду так есть каждый день, то все мои новые наряды мне очень скоро не понадобятся, я запланировала на следующее же утро поход в гастроном за диетическим мягким творогом и на рынок – за сезонными фруктами. Что и было исполнено.

Среди друзей, знакомых, на работе – фурор. «Как это тебе удалось? Поделись сейчас же секретом». Я чистосердечно понесла идею в массы. Массы отнеслись с недоверием, но попробовали, подтвердили эффект и понесли идею в еще более широкие массы.

Так идея отделилась от автора и начала жить собственной жизнью. А автор продолжал экспериментировать, изумленно принимать все новые и новые победные реляции с полей сражений против лишних килограммов и в конце концов объявил в Интернете конкурс на название творожно-фруктового блюда. Жюри состояло из одного человека – автора. Победило название КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА. И, разумеется, не обошлось без шуток по поводу аббревиатуры «у.я.».

Что ж, достаточно воспоминаний. Сосредоточимся на **суточной экономии калорий при приеме КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА.**

**Второе** **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА И СУТОЧНАЯ ЭКОНОМИЯ КАЛОРИЙ**

Калорийность мягкого обезжиренного творога – ориентировочно 57-60 ккал. на 100 г. (белков 8-11 г, углеводов 3-3,5 г, жиров примерно 0,5-0,6 г).

Считаем. Вместе с половинкой фрукта в одной порции будет максимум калорий сто, а съедают после такой порции, даже при этом не особенно на этом зацикливаясь на необходимости ограничивать себя, меньше на 200-400 ккал. (в среднем у разных людей выходило на 300). Получается экономия калорий, и довольно значительная. Если кушать на закрепляющим этапе (см. ниже) или даже вне его, при обычной системе питания, 3-4 раза в день, то **экономится от 300 до 800 ккал.**, что равносильно если не потере, то хотя бы «не набору» 30-85 г жира в сутки, а за неделю – минимум 200 и максимум 600 г веса жировой ткани. Это, конечно, упрощенный расчет, в котором не учтены еще некоторые факторы увеличения или сохранения веса, но вполне наглядно иллюстрирующий выгодность употребления фруктового деликатеса для снижения аппетита.

На экономию калорий направлена и рекомендация съедать одну порцию КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА перед обедом на этапе интенсивного сбрасывания веса.

Внутри суточной калорийности как на интенсивном, так и на поддерживающем этапе пропорции между белками, жирами и углеводами распределяются оптимальным для похудения образом:

**25-30% суточной калорийности – белки;** **40-50% – углеводы с низким гликемическим индексом;** **25-30% суточной калорийности – жиры, преимущественно растительные и рыбного происхождения.**

По НЕслучайному совпадению я предлагаю «сибаритам» именно такие пропорции макроэлементов питания, которые считает наилучшими для здоровья сердечно-сосудистой системы и ликвидации лишнего веса всемирно известный кардиохирург **Майкл Эллис ДЕБЕЙКИ.** Не случайно и совпадение этих пропорций со структурой питания в системе «Зона здоровья» **Барри С.Сирса.**

**Третье** **ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЭТАПЕ ИНТЕНСИВНОГО СБРАСЫВАНИЯ ВЕСА (от одной до шести недель)**

Эпиграфом к этому разделу с огромным удовольствием ставлю слова женщины из Риги, похудевшей с помощью «Сибарита» на 16 кг:

**«Съешь сегодня всё, что нужно, иначе вечером или завтра захочется того, чего нельзя».**

**Первый завтрак**

• КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА из двух порций творога с 1 у.я. (общий объем 360 мл). Это очень сытное блюдо. • **Чай или кофе** без молока и без сахара.

**Ланч (поздний второй завтрак)**

• **Зерновое блюдо: каша на воде** (грубый геркулес, гречка, неочищенный рис, пшено, перловка, другие крупы), **либо макароны из цельной муки, либо макароны с отрубями, либо отварная или тушеная фасоль, горох.** Объем готового блюда – примерно 200-250 мл (стакан). Кашу можно заменить двумя ломтиками (общий вес 50-60 граммов) хлеба из цельной муки, зернового хлеба или хлеба с отрубями. Указанные количества каши или хлеба рассчитаны на получение 25-30 г углеводов. Плюс: • **Гигантский салат** из сырых некрахмалистых овощей (без вареных картошки, морковки и свеклы; сырая морковка и сырая свекла допустимы). Опыт показывает, что люди в среднем съедают по 250-300 г салата, некоторые больше. На доброе здоровье. Плюс: • **1 чайная ложка нерафинированного растительного масла** (лучше всего оливкового или льняного) на весь ланч. Плюс: **• 3 крупных штуки миндаля или фундука, либо 2 половинки грецкого ореха, либо 3 маслины, либо** 2 чайные ложки с верхом молотого льняного семени (им можно посыпать салат или кашу).

**За 20 минут до обеда**

**КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА** из одной порции творога с половинкой у.я. (объем 180 мл).

**Обед**

**•** Белковое блюдо: кусок величиной с собственную ладонь без пальцев постного мяса (либо печени, рыбы, птицы, – вареных, тушеных, запеченных, либо поджаренных на гриле или сковородке с чисто символическим количеством масла), или пара яиц в любом виде. Рыба допустима довольно жирная, но ни в коем случае не сильно соленая (малосольную можно) и желательно не копченая (копчености возбуждают аппетит). Плюс: **•** Гигантский салат из сырых некрахмалистых овощей(без вареных картошки, свеклы и моркови;сырая морковка и свекла допустимы) **с 1 чайной ложкой нерафинированного растительного (лучше всего оливкового, льняного) масла.** Минимальное количество салата – двойной объем белкового блюда, максимальное – не ограничено. Плюс: • Тушеные, вареные или запеченные некрахмалистые овощи **с 1 чайной ложкой растительного масла.** Для приготовления лучше всего подходит рафинированное рапсовое масло.Количество овощей не ограничено. Свеклу, картошку, морковку, тыкву не класть!

Можно добавить в обеденный салат или в тушеные овощи немного **грибов** или **зеленого горошка**. Тушеные, вареные или запеченные овощи можно заменить **овощным супом** с 1 чайной ложкой растительного масла. Допустимы также **мясные или куриные бульоны,** но весь жир надо тщательно удалить, хорошо охладив бульон и сняв жир с поверхности. На интенсивном этапе допускается **сырая, но не тушеная и не вареная морковка.**

Салаты можно заправлять любой маложирной заправкой, но в ее состав не должно входить более одной чайной ложки масла. Этому условию идеально отвечает заправка на основе бальзамического уксуса. В салаты для ланча нежелательно употреблять заправки на йогурте или других кисломолочных продуктах.

Вместо одной чайной ложки растительного масла можно брать 2 чайные ложки покупного маложирного («легкого») майонеза, или 1 столовую ложкулегкого домашнего майонеза.

Подсаливать всю пищу очень, очень умеренно.

**Ужин (желательно не позднее шести вечера)**

• КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА из двух порций творога с 1 у.я. (общий объем 360 мл).

**В течение вечера**

• Большая **чашка какао** из двух чайных ложек с верхом какао-порошка без сахара (если есть возможность, выберите наименее жирный сорт какао) с низкожирным молоком. От сахарозаменителя следует воздержаться. Какао можно пить в два приема (в каждой чашке по 1 чайной ложке какао). В последнее время в печати появились результаты научных исследований, что в какао без молока содержится больше антиоксидантов, нежели в какао с молоком. Если можете обойтись без молока, получите напиток, родственный горькому шоколаду. Автор программы предпочитает именно такое какао. Залейте порошок крутым кипятком, хорошо размешайте – всё.

Жидкость в течение дня не ограничивается, но никакие соки, кроме лимонного в качестве добавки в воду или компонента для заправки салата, нежелательны.

**Продолжительность этапа интенсивного сбрасывания веса – от одной недели и дольше, в зависимости от Ваших индивидуальных целей.** **Ни в коем случае не применять этот режим длительнее шести недель!**

Динамика потери веса неравномерна, вес снижается ступенчато. Общая потеря веса максимальна, естественно, у людей, имевших исходно большой излишек и не практиковавших непосредственно перед применением ПРОГРАММЫ «СИБАРИТ» никаких диет. Максимальная наблюдавшаяся автором потеря веса за шесть недель – 18 кг, минимальная – 3,5.

**Четвертое** **ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ РЕЖИМ**

**ЦЕЛЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО ЭТАПА – закрепить потерю веса.**

В целом ряде случаев наблюдается снижение веса и на поддерживащем этапе.

**На любых – любых! – вариантах поддерживающего режима следует придерживаться принципов здорового питания, соблюдая правило:**

25-30% суточной калорийности – белки; 40-50% – углеводы с низким гликемическим индексом; 25-30% суточной калорийности – жиры, преимущественно растительные и рыбного происхождения.

Это означает, что: **источники белка обязаны быть маложирными, а в салаты, готовку, каши и прочие блюда можно добавлять растительное (не животное!) масло в количестве не более 1 столовой ложки или трех чайных ложек в день.**

***Основные варианты поддерживающего режима***

ПЕРВЫЙ: «Свободное плавание». За 20 минут до каждого основного приема пищи, а также, разумеется, перед праздничными застольями, шведским столом, съедается одна порция коктейля сибарита (100 г творога плюс половинка у.я.; общий объем - 180 мл).

ВТОРОЙ: «Полуторный интенсив». Меню интенсивного этапа с двумя существенными дополнениями: в ланч увеличивается в 1,5 раза количество крахмалистого блюда и одновременно в обед в те же 1,5 раза увеличивается количество белкового блюда. Этот вариант хорош для тех, кто «побаивается» более свободного выбора продуктов по сравнению с меню интенсивного этапа и предпочитает придерживаться четко расписанного, определенного меню. Наблюдались многочисленные случаи дальнейшей потери веса на этом варианте поддерживающего режима.

ТРЕТИЙ: «По будням – интенсив, по выходным – не беспредел». Эту формулу поддерживающего режима участники форума «Страна-Сибария» назвали гениальной. Автор – изумительно элегантная женщина-москвичка ИРИНА (Интернет-псевдоним TARTILLA, она сбросила за год в общей сложности 8 кг, в т.ч. на «Сибарите» – 6 кг, в 58 лет достигла своего оптимального веса и избавилась от некоторых проблем, связанных со здоровьем. Надеюсь, ИРИНА не будет на меня в обиде за оглашение возраста. Мы обе с ней его не скрываем). **«Не беспредел» заключается в запланированном добавлении по 200-300 ккал. по субботам и воскресеньям. Желательно, чтобы это были не сладости-сдоба-жирности-копчености, а нормальная здоровая еда.** Почему бы, например, не выпить доброго вина с сыром? Эти трапезы задумываются заранее, предвкушаются, никаким чувством вины или, пуще того, «греха», не сопровождаются: все на законных основаниях, все в соответствии с формулой. Эта модель поддерживающего этапа оказалась удобной во многих отношениях:

- на ней особенно часты случаи дальнейшего снижения веса; - обмен веществ от незначительных отступлений конца недели не разбалансируется; - в будние дни не приходится ломать голову, чем питаться, можно спокойно следовать меню интенсивного этапа; - нет ощущения обделенности во вкусном, ибо в дни узаконенных нарушений душа получает желаемое.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО РЕЖИМА:**

**1. На завтрак – двойной коктейль или завтрак «Добрая сибаритянка» (см. главу «СИБАРИТСКИЕ РЕЦЕПТЫ»); перед остальными двумя приемами пищи – одинарная порция коктейля.** Возможен также легкий перекус. Этот вариант подходит для тех, кому при переходе на поддерживающий режим либо невозможно ждать 20 минут от приема коктейля до завтрака, надо бежать на работу, либо для тех, кто, привыкнув на шестинедельном этапе к утреннему коктейлю, посчитает теперь обычный завтрак тяжеловатым.

2. Обычный завтрак. Перекус между завтраком и обедом. За 20 минут до обеда – одинарный коктейль. На ужин – двойной коктейль и какао.

3. Утром – завтрак «Добрая сибаритянка» (см. главу «СИБАРИТСКИЕ РЕЦЕПТЫ»); ланч – полпорции постного белкового блюда и большой салат с 1 ч.л. растительного масла; обед – постное белковое блюдо, гигантский салат, тушеные овощи или овощной суп (не более 2 ч.л. растительного масла на весь обед). На ужин – двойной коктейль и какао. Не скрою, я предпочитаю именно этот вариант поддерживающего режима. Он отвечает моему распорядку дня и исключает вечерние излишества.

4. Один-два разгрузочных дня в неделю на КОКТЕЙЛЕ СИБАРИТА из расчета 1 кг творога на 5 у.я. (то есть пять раз по двойному коктейлю в течение дня). На такой день желательно наготовить накануне коктейля со смесью каких-то плотных фруктов, богатых клетчаткой, таких, как яблоки, сливы, груши, апельсины или лимоны вместе с внутренними перегородочками, нектарины, абрикоса, курага и др. Питье – без ограничений: чай, вода, кофе, вечером – какао. В остальные дни – умеренное питание.

Люди, практиковавшие разгрузочные дни на «Сибарите», сообщали, что иногда им не удавалось съедать весь заготовленный на день коктейль. Неизменно отмечали также, что следовало бы отказаться от пугающих голодом слов «разгрузочный день» и переименовать это мероприятие во что-то вызывающее более положительные эмоции, например, «день сибарита», «сибаритский праздник», «день свободы от кухни». Был даже вариант «день сплошной сибаритской оргии».

Пусть будет **«день сибарита»**. Калорийность в такой день составляет 1000 ккал. Это больше, чем съедается в традиционные разгрузочные дни. За счет чего же сибариты получают свою отбавку в килограмм? Частично, естественно, за счет воды (она может вернуться, а может и не вернуться в последующие сутки). Чистый же выигрыш в виде снижения веса за день составляет от 0,4 до 0,6 кг, которые не возвращаются при условии, что после дня на коктейле человек обращается вновь к умеренному питанию, а не наедается на радостях нежелательных продуктов. Впрочем, последнее не грозит, поскольку в «день сибарита» нет голодных спазмов и чувства обделенности, а, значит, нет на следующий день ни зверского аппетита, ни ощущения избавления от мук.

«День сибарита» полезен и для интенсификации обмена веществ. А уж после крупного застолья или череды бесконечных праздников устроить себе такой день – просто колоссальное облегчение и безболезненный способ возвращения к дисциплине питания.

**Стоит ли делать два «дня сибарита» подряд?** По моему разумению, нет, хотя любителей находится немало. Теряют в первый день 1 кг, во второй – 0,5 кг. Но во второй день уже отмечают голод, а потом, говорят, слишком пристально смотрят на тяжелые, жирные, а также сладкие яства. И не всегда выходят из этого испытания победителями.

Продолжая наше рассмотрение ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО ЭТАПА, выносим в отдельный тезис чрезвычайно важный вопрос о фруктах:

**в любом варианте поддерживающего режима** **дополнительный прием фруктов вне КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА более чем желательно строго ограничивать (не более 2-3 у.я. в день).**

Наблюдались случаи дальнейшей, правда, более медленной, потери веса на поддерживающем режиме.

Известны также немногочисленные случаи кратковременного увеличения веса в первые дни закрепляющего режима. Как правило, это было связано с эпизодической задержкой жидкости в организме по самым разным причинам, в том числе и совершенно не связанным с ПРОГРАММОЙ «СИБАРИТ». Истинный жир при переходе на поддерживающий режим набирали лишь те, кто недооценил рекомендацию об ограничении гликемического индекса продуктов, а также те, кто пропустил важнейшую фразу: "**источники белка обязаны быть маложирными,** **а в салаты, готовку, каши и прочие блюда можно добавлять** **растительное (не животное!) масло в количестве не более 1 столовой ложки в день"**

Большинство людей, перешедших на поддерживающий режим, выражает намерение практиковать его неограниченно долго, хотя вообще-то для стабилизации веса достаточно полутора-двух месяцев.

Что после поддерживающего режима?

**Питание на основе** гуманной концепции похудения **с возвращением или эпизодическим обращением, если необходимо и есть желание, к «сибариту»** Впрочем, и сам первый этап, и поддерживающий основаны именно на ней и обеспечивают переход к образу жизни по ее принципам.

Важно отметить, что поддерживающий режим отлично подходит также для желающих закрепить, сохранить, а также иногда и преумножить результаты, достигнутые на других диетах. Зафиксировано немало случаев, когда после диеты Протасова «Сибарит» помог избавиться еще от 2-4 лишних килограммов.

Я знаю даже случаи, когда люди начинали свой путь к стройности непосредственно с поддерживающего режима, игнорируя первый этап. Результаты достигались тогда медленнее, однако были чрезвычайно устойчивыми к эпизодическим нарушениям.

**Шестое** **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПРОГРАММЫ «СИБАРИТ»**

**КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА воспринимается не как нечто «аптечное», а как вкусная и каждый раз новая еда, лакомство чрезвычайно полезное, «живое», «натуральное», «солнечное».** Особое удовлетворение вызывают кремообразная текстура, маскирующая практическое отсутствие жира (он обычно лишь в чисто символическом количестве присутствует в обезжиренном твороге), и натуральная сладость фруктов. «Теперь и мне можно вкусное» - эту ключевую фразу автор неизменно с радостью слышит в связи с применением КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА. **«Это блюдо дает мне возможность ощущать себя полноправным членом общества, которому можно даже сладкое»,** - эту фразу можно не без академизма анализировать с точки зрения психологии, но важность ее лежит на поверхности и трудно переоценима: человек не связывает применение КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА с ограничениями, лишениями, мучениями. Он знает, что будет вкусно и не голодно. **ОН НАСТРОЕН НЕ НЕГАТИВНО (НА ДИЕТУ), А ПОЗИТИВНО – НА НОВЫЙ ПРИЯТНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ОБРАЗ ПИТАНИЯ.**

Были попытки заморозить КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА в морозильнике, а также в электромороженщице. Во втором случае получалось интересное подобие щербета, хотя немного и мешали кусочки фруктовой кожуры. Но такой импровизированный щербет выгоден в том отношении, что его вынуждены съедать еще медленнее, а, значит, последующий эффект снижения аппетита становится более заметным.

**В целом следование программе не расценивается практикующими его как диета,** тем более что в середине дня обеспечены **два полноценных приема пищи,** обеспечивающих не только удовлетворение разнообразием вкусовых ощущений и отсутствием мучительного голода, но и снабжение организма необходимыми макро- и микронутриентами.

Употребляя КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА, люди заново учатся и привыкают тонко анализировать свои вкусовые ощущения, улавливать момент насыщения и во-время приостанавливать еду. Вот тогда-то организм полного человека и возвращается к нормальному саморегулированию и требует только необходимого количества еды. А лишний жир уходит.

**КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СИБАРИТСКИЙ СТОЛ** **СИБАРИТСКИЕ РЕЦЕПТЫ**

**КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СИБАРИТСКИЙ СТОЛ**

**1. Придавать дополнительные вкусовые оттенки самому коктейлю, добавляя в него:**

• **капельку экстракта** малины, клубники, ванилина, рома или айриш-крим и проч. Заменять экстракт на само спиртное нельзя. Против экстрактов есть контраргумент, что, мол, это химия, но с другой стороны, достаточно всего одной капли на всю порцию коктейля; • **корицу,** и доказано, что это очень вкусно; • **лимонную цедру** (просто потереть целый лимон о мелкую терку); • немного хорошо сваренного крепкого натурального **кофе, порошок какао или смесь кофе с какао.** Последнее сочетание оказалось для меня приятным сюрпризом.

**2. Заменять часть растительного масла на:**

• **печень трески.** Это отличный и богатейший источник полезного жира. Чайная ложка с небольшим верхом тресковой печени примерно соответствует одной чайной ложке растительного масла. Можно использовать при желании для намазывания на хлеб в ланч. Тогда вариант зернового ланча: хлеб с тресковой печенью плюс овощи с не содержащей масла заправкой, маслины или орехи; • мякоть **авокадо** в салат или на хлеб. Три чайные ложки авокадо эквивалентны одной чайной ложке растительного масла; • **облегченный малокалорийный майонез** из расчета: две чайные ложки майонеза – одна чайная ложка масла; • **плавленый сыр низкой жирности** из расчета: три чайные ложки сыра – одна ложка масла (только на поддерживающем этапе). **3. Стараться использовать все время разные сорта мяса, рыбы, птицы.** Готовить маложирные белковые блюда из раздела рецептов «Мясные радости»;

**4. Заменять кашу** на макароны из цельной муки или макароны с отрубями, сибаритский хлеб (см. рецепт «Пять хлебов»), сибаритское печенье «ЭЛЛИНАТА» и «ЛАНА», делать походный ланч сибарита (рецепты см. ниже).

**5. Варьировать на поддерживающем этапе завтраки.** Делать завтрак «Добрая сибаритянка» (рецепт см. ниже).

**6. В холодное время года делать суп с овощами на мясном или рыбном бульоне, предварительно удалив весь жир с поверхности бульона.** Удобнее всего дать бульону капитально остыть в холодильнике, снять застывший жир, и только после этого варить суп.

**7. Добавлять белковую часть обеда (рыбу, курицу, мясо) в салат или тушеные овощи.** Пример: салат с тунцом в собственном соку. Пользоваться грибами, не забывать о бобовых.

**8. Заправлять овощной суп плавленым сыром**, учитывая вышеприведенный пересчет на жиры. Чтобы сделать такой суп, надо в конце варки овощей отделить часть горячего бульона, тщательно растворить в нем сыр и влить в суп. На порцию супа идет 3 чайные ложки сыра.

**СИБАРИТСКИЕ РЕЦЕПТЫ** **1. «ДОБРАЯ СИБАРИТЯНКА» - ЗАВТРАК**

• полуторная порция КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА (150 г творога на 0,75 у.я) • полторы столовые ложки грубого геркулеса (не быстроразваривающегося) • 3 штуки миндаля или фундука, либо 2 половинки грецкого ореха (разломать или растереть)

Сделать КОКТЕЙЛЬ СИБАРИТА, оставив небольшую часть фруктов для украшения. Выложить приготовленный коктейль в красивую пиалу, сверху посыпать геркулесом и разломанными либо растолченными орехами. Перемешать. Украсить мелко порезанными кусочками фруктов.

Это блюдо отлично подходит для любого «перекуса», а также для завтрака на поддерживающем этапе. Содержит не более 200 ккал., в том числе порядка 30% белковых, 50-60% углеводных и 15-20% жировых.

**2.** **«ЭЛЛИ» - ДЕСЕРТ СИБАРИТА**

Идея этого десерта принадлежит **ЭЛЛИ.** В основном своем варианте десерт может применяться для разнообразия вместо завтрака или ужина уже **на шестинедельном этапе программы и, разумеется, в обоих вариантах - на закрепляющем этапе.**

**1 вариант – основной (высокобелковый)** • Приготовить любое нужное Вам количество КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА.

• Готовый коктейль соединить с желатином, предварительно замоченным минут на 20 в небольшом количестве холодной воды и затем чуть-чуть подогретым (до 60 градусов) для полного растворения. Тщательнейшим образом перемешать. На каждую двойную порцию коктейля идет от полутора до двух чайных ложек сухого желатина. Желатин должен быть обычным, без вкусовых добавок и подстластителей.

• Вылить в красивую форму, украсить фруктами.

• Поставить в холодильник для застывания.

**2 вариант – облегченный**

В этом варианте просто меньше белка. Десерт получается более воздушным. Заменяем творог при приготовлении КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА на обезжиренный йогурт или кефир. Из йогурта получается, на мой вкус, лучше. Количество йогурта берем такое же, как творога. Дальше действуем точно так же, как в предыдущем варианте.

**3 .** **СИБАРИТСКИЙ ТОРТ «ЭЛЛИ»**

Советую порадовать этим тортом и гостей, и себя **на поддерживающем этапе.** Берем тонкую бисквитную основу для торта (можно покупную), выливаем на нее ДЕСЕРТ СИБАРИТА (в любом из вариантов), украшаем фруктами и ставим в холодильник. Фурор обеспечен.

**Все аплодисменты прошу адресовать ЭЛЛИ.**

**4.** **СИБАРИТСКИЙ ТОРТ ИЛИ ДЕСЕРТ «ЧЕРНЫЙ ЛЕС»**

Этот рецепт – его прислала Читательница под Интернет-псевдонимом **АЛЕВТИНКА** - основан на предыдущих. Делаем коктейль с размоченным черносливом и какао. Добавляем желатин, хорошо размешиваем. Кладем целые вишни без косточек. Еще раз перемешиваем и выливаем все это на бисквитную основу или на слой тех же вишен. Украшаем в меру собственной фантазии. Вишни можно использовать свежемороженые.

Хорошо получается "ЧЕРНЫЙ ЛЕС" также на коктейле с персиком, бананом, да и в любом случае, добавление какао в сибаритский десерт - отличная идея.

**5.** **ПОХОДНЫЙ ЛАНЧ СИБАРИТА**

Этот вариант ланча подходит для ситуаций, когда нет возможности съесть свою кашу с овощами на рабочем месте или в какой-либо суматошной ситуации. Просто возьмите с собой пару не очень толстых кусков отрубного или зернового хлеба, намажьте на них немного майонеза или окропите их растительным маслом, напихайте между двумя «хлебами» сколько влезет радостных овощей, спрячьте туда орешки или кусочки маслин - и вот Вам Ваш походный ланч. Я всегда так делаю, когда отбываю рано утром на лекции или по делам. Ну, а воду или чай всегда можно добыть. **Подходит как для интенсивного, так и для поддерживающего этапов.**

**6.** **ПЯТЬ ХЛЕБОВ**

Сытный перекус на работе или дополнение к завтраку **на поддерживающем этапе. На интенсивном этапе также допустим, но не систематически.**

• Готовый коктейль (не жидкий) - от 150 до 200 г. • 2 яйца. • Мука (лучше не рафинированная) – 5 больших столовых ложек с верхом. Вместо одной-двух ложек муки можно положить отрубей. Но полностью заменять муку на отруби не следует. • Гашеная уксусом или лимонным соком сода (четверть чайной ложки) или бакпульвер, ванилин. Можно добавить также корицу, какао, лимонную цедру, а при желании положить также немного орешков или изюму. Изюм, как известно, подсушивает.

Все это хорошо смешать (можно ложкой). Получится тесто наподобие густой-густой сметаны. Выложить ложкой на противень, выстланный пекарской бумагой или обычной калькой, 5 больших лепешек с промежутками между ними. Затем печь при 180 градусах минут 20-25, пока не увеличатся в объеме и не подрумянятся. Хлеба получаются пышные, мягкие.

В основном варианте (без изюма, орехов и какао) содержится в целом на все количество 10-12 г жира за счет яиц. Гликемический индекс таких «сибартских хлебов» - не выше 50-55, возможно, даже ниже. Состав в целом родственен завтраку "Добрая сибаритянка". Очень вкусно получается, если разрезать хлеб пополам на два кругляша и намазать каждый из них коктейлем. Никакого торта не надо.

**7.** **СИБАРИТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЭЛЛИНАТА»**

Автор этого рецепта **для поддерживающего этапа** – конечно же, ЭЛЛИ – **Наташа ЕФИМЕНКО.** Та самая, что подарила нам свою коллекцию рецептов средиземноморской кухни «И вкус, и цвет, и много товарищей».

Я же внесла свой личный вклад в рецепт наташиного вкусного печенья, дав ему название «ЭЛЛИНАТА». Итак,

**Вам понадобятся (на 10 штук):**

• половинная порция (на 50 г творога и 35-40 г фруктов) Вашего любимого коктейля «Сибарит»; • 170 гр муки; • 1 яйцо; • тертая цедра лимона или апельсина

**В одной штуке: 70 ккал. (не более 1 грамма жира).**

**Готовим так:**

1. Смешиваем все ингредиенты любым способом: руками, миксером со специальными насадками, в хлебопечке, в конце концов, вилкой. 2. Разделяем массу на 10 равных частей и смочеными в прохладной воде руками формируем печенюшки. 3. Выпекаем в предварительно нагретой духовке при 200 градусах в течение 30-и минут.

**Идея:** если для приготовления Вы используете коктейль с сухофруктами, лучше не имельчать их в миксере, а мелко порубить. Лучше всего использовать кремообразный, плотный коктейль. Если же Вы используете жидкий коктейль, полученный при добавлении очень сочных фруктов, то необходимо добавить муки (при этом калорийность будет выше).

Самое вкусное печенье, по мнению Наташи, получается из изюма, бананов, чернослива и...морковки! Но с морковкой нужно быть осторожным, т.к. она в печеном виде имеет высокий гликемический индекс. Для гостей можно приготовить шоколадное печенье на основе коктейля с какао.

Печенье получается более или менее сладким, в зависимости от вида фруктов. Заварите добрый чай, кушайте с удовольствием и непременно в хорошей компании.

**Отличные чайные посиделки обеспечены.**

**8.** **СИБАРИТСКОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЛАНА»** **И ОСНОВА ДЛЯ ТОРТА**

О, это отдельный сюжет. Привожу с согласия Автора – **Ланы Гавриловской.** « - Добрый день, Елена! Я являюсь активной читательницей Вашего очень интересного сайта. Просматривая в очередной раз программу "Сибарит", или, точнее сказать, еще раз раскладывая для себя по полочкам все "прописные истины", я вдруг сообразила, что тоже могу, возможно, внести свою лепту. Речь идет о рецепте "торт ЭЛЛИ". Я бы предложила геркулесовую основу торта.

Дело в том, что мой муж очень любит сладкое, мучное и, чтобы избавить его от этой страсти, я пеку ему определенное количество геркулесовых печенюшек. Для этого я беру на глаз **необходимое количество геркулеса** (можно обычного фасованного или же из пачек), **развожу его теплой водой, даю чуть набухнуть и добавляю туда либо ягоды, либо мелкие фрукты (предварительно порезанные), либо орехи, и замешиваю тесто.** Конечно, до консистенции настоящего мучного теста довести не получается, да и не нужно, поэтому я просто беру руками определенные порции и выкладываю их ровным слоем на подготовленный заранее противень с пергаментной бумагой для выпекания. Таким образом, получается ровный, тонкий (но и не просвечивающий) пласт. **Ставлю противень в предварительно нагретую до 180 градусов духовку. Выпекаю 30 минут.** Затем достаю готовый продукт, который выглядит весьма привлекательно, с золотистой корочкой сверху. Отделяю пласт огромного печенья от пергамента и нарезаю нужных мне размеров и в нужном количестве печенюшки. Для перекуса хватает двух стандартных квадратных печенюшек , чтобы утолить слегка разыгравшийся аппетит. Так мы отвыкали от мучного.

Итак, теперь к моему предложению: а что, если заменить бисквитную основу торта на такую, из овсяных хлопьев? Ведь при желании можно придать любую форму и выпекать коржи любого размера и с различными ингредиентами? Или же делать основу торта из геркулеса с орехами, а самую большую и вкусную часть - из творога и фруктов/ягод? Спасибо за Ваше внимание. С дружеским приветом, Гавриловская Лана.

- Уважаемая Лана, огромное спасибо. А ведь это, действительно, идея! Неужели, кроме геркулеса, фруктов, орехов и воды, ничего не нужно? Ни яиц, ни добавки обычной муки? Я немедленно попробую сделать. Это может быть находкой и возможностью разнообразить меню как для следующих программе «Сибарит», так и для тех, кто ее не применяет, но следит за своим весом. Можно ли поместить Ваш рецепт на сайт, указав Ваше подлинное имя и фамилию? Спасибо еще раз. Желаю Вам успехов, здоровья. Ваша Елена Стоянова.

- Дорогая Елена, спасибо за быстрый отклик на мое письмо. Что касается рецепта, то для этого необходимы именно те ингредиенты, которые были мной указаны. Стоит лишь добавить, что основа получается слегка пресная, и в "тесто" можно положить чуть-чуть меда для вкуса. Я также с благодарностью принимаю Ваше предложение разместить этот рецепт на Вашем сайте. Мои имя и фамилия - подлинные. - Спасибо, дорогая Лана. Так и назовем Ваше печенье: «ЛАНА». Пока суть да дело, я приготовила, и получилось очень даже приятно. Положила немного миндаля. Есть модификация, которую я тоже на скорую руку испытала:

**геркулес + яблочное пюре + орехи + любые добавки для вкуса** **(я взяла ванилин).**

Вода не требуется. Даем чуть-чуть набухнуть, располагаем по бумаге в виде большой тонкой лепешки, посыпаем корицей, выпекаем до подрумянивания. В теплом виде складываем лепешку пополам, чтобы внутренние части (прилегавшие ранее к бумаге) склеились между собой. Плотно прижимаем половинки друг к другу. Режем на ромбики, даем остыть. Этот рецепт подсказала мне знакомая, она технолог пищевой промышленности. Я позвонила ей проконсультироваться по поводу Вашего рецепта. Она сказала: по идее, должно получиться, пеките. Что я и сделала. Вновь благодарю Вас. При обновлении рецептов на сайте в ближайшее время Вы увидите основу для торта и печенье «ЛАНА» в сибаритских рецептах. Ваша Е.Стоянова».

Остается только добавить, что речь шла о рецепте **для поддерживающего этапа.**

**9.** **СИБАРИТСКОЕ МОРОЖЕНОЕ «ДОН и ДОННА»**

В конце сентября 2003 г. я получила от одной приятной собеседницы по Интернетовскому общению **рецепт СИБАРИТСКОГО МОРОЖЕНОГО:**

"Привожу описание того, как я своему мужу сегодня сделала мороженое (он такой сладкоежка!):

• 200 г обезжиренного творога; • 150 г замороженной клубники; • немного подсластителя; • горсть грецких орехов.

В блендер кидала клубнику прямо замороженную, так что на выходе получила густую замороженную смесь. Вкус настоящего клубничного мороженого! Муж ел, как будто это его любимое жирное сливочное мороженое. Ведь в таком холодном виде отсутствие жира совсем не ощущается".

Я отвечала: "Спасибо за интересный рецепт **для поддерживающего этапа программы.** Наверное, и с мороженой вишней будет вкусно. За границей сейчас модно т.наз. йогуртовое мороженое. Но в диетическом варианте оно очень уж водянистое. А с мягким творогом, да еще приготовленное таким скоростным способом – это, наверно, просто чудесно».

Рецепт мороженого привлек внимание Участников форумов крупных диетических сайтов. **Автору рецепта писали:**

• "Я так порадовалась Вашему мороженому! Это прелесть. Спасибо. У меня не было, правда, клубники, я взяла замороженную вишню без косточек. Подсластителями я обычно не пользуюсь, но у меня нашелся купленный когда-то и извлеченный сегодня из забвения экстракт стевии. Творог был плотный. Блендер немного протестовал против твердой вишни, но он у меня мощный и послушный, справился мой верный друг. Я сделала два опыта, и оба удачные:

1. Само "мороженое" внутри без орехов, но уже в готовом виде посыпанное ореховой крошкой. 2. "Мороженое" с орехами, прокрученными вместе со всеми ингредиентами в блендере.

Подойдет ли такое мороженое в качестве коктейля? За минусом орехов – да. А на поддерживающем этапе это отличный десерт вместе с орехами".

• «Получилось настоящее клубничное мороженое. Потрясающе! Огромное спасибо за идею. Зимой будем есть мороженое, покупая замороженную клубнику». А уж летом – сам Бог велел.

Между тем, Автор рецепта вносила дополнения:

«Мой муж очень любит еще клубничный коктейль из «МакДональдса». Так вот, если это мороженое получится недостаточно густым (бывает же, что пропорции ингредиентов неверно подобраны), то выйдет холодный клубничный коктейль, по вкусу очень напоминающий макдональдсовский. Я это обнаружила, когда положила слишком много кефира нулевой жирности, смешивая его с высокобелковым творогом при изгтовлении мороженого».

Мороженое снискало всеобщее одобрение. В «Гавани красоты и здоровья» я объявила конкурс на лучшее название. Вариантов было много. Победило название **«ДОН и ДОННА»,** созвучное интернетовскому псевдониму Автора рецепта, намекающее на соавторство мужа и отражающее яркий и одновременно нежный южный колорит мороженого.

**10.** **CИБАРИТСКИЕ ПИРОЖНЫЕ "КОРЗИНОЧКИ"**

Сибаритские «корзиночки» - это ПОЛОВИНКИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, НАЧИНЕННЫЕ КОКТЕЙЛЕМ СИБАРИТА. Лучше всего «корзиночки» получаются из круглых, сладких слив, спелых абрикосов, некрупных персиков, нектарин, груш. А вот клубнику лучше брать крупную. **Подходит иногда для разнообразия на интенсивном этапе. На поддерживающем - тоже, разумеется, приятно.**

На 200 г обезжиренного творога берем, как обычно, 1 у.я.

• Подготовить фрукты: порезать пополам, удалить, если есть, косточки или сердцевинки. Вырезать большую часть мякоти. • Мякоть использовать для приготовления КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА, а опустевшие было половинки фруктов – для основы «корзиночек». • Начинить половинки фруктов коктейлем.

Отлично получается, когда основой для «корзиночек» служат не одинаковые, а разные фрукты. На большом блюде готовые «корзиночки» смотрятся прелестно, радуют душу разнообразием.

Очень интересный, но более калорийный вариант: начинить коктейлем половинки крупных мягких, но не размоченных черносливин, а сверху вокнуть орех (миндаль, половинку грецкого), или посыпать кокосовой стружкой.

**11.** **САЛАТ С РЫБОЙ «О-ЛЯ-ЛЯ!»**

И здесь не обошлось без участия любимого человека. **Женщина с Интернет-псевдонимом LALA** (живет в Канаде) поделилась рецептом овощного салата с рыбой, который придумал ее муж:

«Нужна рыба, пригодная для запекания в духовке, т.е. достаточно жирная. Я беру тиляпию, она похожа на нашего карпа, но меньше костей. Режу на порции и мариную в уксусе, бульоне и специях. Даю хорошо промариноваться в холодильнике. Потом запекаю в духовке. Но это не еще все. Отделяю филе от костей и оставляю довольно большие куски. Нарезаю крупно 2-3 помидора, 1 сладкий перец, зелень и несколько больших листов салата. Все аккуратно перемешиваю, салат готов. На стол можно поставить легкий майонез или маложирную салатную заправку. Не худеющим членам семьи можно дополнительно заправить салат крутыми яйцами, жареным луком и майонезом. Смотрится это блюдо очень красиво, и готовить совсем не сложно».

Это отличное блюдо в стиле южного средиземноморья, идеально подходящее **для сибаритского обеда на интенсивном этапе.** В качестве обязательного дополнения – тушеные и сырые овощи.

**12.** **Сибаритская дамлама «С заМИРАнием сердца»**

Этот рецепт для поддерживающего этапа прислала МИРА, участница сибаритского дневничка на harbor.ru. Если выбрать для дамламы исключительно некрахмалистые овощи, (без морковки и тыквы), то получится также хорошее блюдо и **для интенсивного этапа.**

«- Это узбекское национальное блюдо, именуется «дамлама, домлама». Готовится так: постное мясо нарезаете соломкой и укладывается на дно сухого казана, затем послойно укладываете также соломкой нашинкованные овощи, перемежая каждый слой луком кольцами. После мяса – капуста, потом морковь, перец, помидоры, всякая зелень, можно тыкву – на любителя, сверху положено класть картофель (но не на интенсивном этапе!). Закрываете крышкой и ставите на медленный огонь часа на четыре. Не бойтесь, ничего не подгорит и не выкипит. Ах, какие тушеные овощи получаются. А мясо!..

- МИРА, это очень хороший и полезный способ МЕДЛЕННОГО ТОМЛЕНИЯ. Выработан многовековой народной практикой. Тут ключевые слова: на сухое дно, под крышкой, на медленный огонь, на долгое время. Пришел этот метод в другие страны с Востока, признан современной кулинарией очень здоровым. Были попытки «осовременивания». Выпускаются даже специальные большие электрические кастрюли-медленноварки. Утром перед работой все туда закладывается и ставится на таймер. Вечером – извольте. В медленноварку кладут, экспериментируя, все подряд: то рыбу с овощами, какие только есть, то мясо, то курицу. И получается иногда что-то вроде густейшего супа. Иногда меньше жидкости. ОБЪЯВЛЯЮ КОНКУРС НА НАЗВАНИЕ ДАМЛАМЫ В ЧЕСТЬ МИРЫ!». – Е.С.

Пока размышляли над названием, от МИРЫ и других участников поступили дополнения и уточнения:

«Казан может быть как с полукруглым, так и с плоским дном. Когда готовят на газу в казане с плоским дном, желательно использовать рассекатель. Можно готовить также в духовке в утятнице или чугунке, непременно под крышкой. Подходит также огнеупорная посуда. Но тогда блюдо получается несколько суше. Специи – в великом разнообразии и по собственному вкусу и разумению».

Победило название **«С заМИРАнием сердца»**, точно отражающее всеобщую оценку рецепта при первой же дегустации. МИРУ благодарили и желали ей дальнейших успехов в применении программы "Сибарит".

**13.** **ГОРЯЧИЙ СМЕТАННЫЙ СОУС ДЛЯ ОВОЩЕЙ «АДЕЛЬ»**

Сметана (пониженной жирности или обезжиренная) выливается в маленькую кастрюльку, добавляется немного соли, порошок карри по вкусу, щепотка молотого жгучего перца чили и толченый чеснок. Все это на медленном огне равномерно перемешивается; соус слегка загустевает, а аромат вкус и интересный горчичный цвет карри проявляются в полной мере.

Полученный соус выливается на предварительно слегка отваренные овощи. Лучше всего получается с цветной капустой. Пока готовится соус, отварить разделенную на соцветия цветную капусту (не переваривать!), слить воду. Капуста тщательно перемешивается с соусом, чтобы все соцветия были им хорошо покрыты. Подается горячем виде. **Очень хорошо к обеду для поддерживающего этапа программы.**

**14.** **Праздничные ветчинные рулетики "ИРИНКИ"** NEW!

Рецепт нарядных и вкусных "ИРИНОК" прислала **ИРИНА из Праги.**

Это праздничное высокобелковое и маложирное блюдо, которое соблюдающие программу «Сибарит» могут кушать даже **на интенсивном этапе.**

• Тонко нарезанные широкие пласты постной ветчины или вырезки • Прессованный творог самой низкой жирности, лучше всего нулевой • Для заправки творога: готовый хрен, либо толченый чеснок, соль, черный перец по вкусу • Для заливки (не обязательно): мясной бульон, желатин

Творог смешивается с хреном либо чесноком, солью и перцем. Выкладывается полоской на края пластов ветчины. Далее сворачиваются рулетики и кладутся швом вниз на тарелку. Блюдо готово.

По желанию можно залить бульоном с желатином (количество того и другого см. в инструкции на пакетике желатина).

**15.** **ЛОБИО от МАРИНЫ и ВАРТАНА**

**Отличная альтернатива зерновому блюду для поддерживающего этапа.**

Этот рецепт имеет два варианта - **ускоренный** (из консервированной красной фасоли без томата) и **длительный** (из отваренной в домашних условиях фасоли). И в обоих вариантах это самое вкусное лобио, которое когда-либо мне приходилось пробовать. Лобио названо именем приславшей рецепт **МАРИНЫ** и ее супруга **ВАРТАНА** - людей, ставших для автора программы "Сибарит" дорогими.

• 1 большая 800-граммовая банка красной фасоли или собственноручно отваренная красная фасоль с небольшим количеством отвара • 2 большие луковицы • немного растительного (лучше подсолнечного нерафинированного) масла для жарки лука • 2 пучка кинзы • горсть мелко порезанных грецких орехов • размельченный чеснок, черный молотый перец, соль, лимонный сок (все по вкусу)

Фасоль выкладываем в миску, предварительно слив сок в отдельную чашку. Лук режем полукольцами и зажариваем до светлокоричневого цвета на растительном масле. Пока жарится лук, нарезаем мелко кинзу и орехи и добавляем к фасоли. Посыпаем черным перцем и солью, размельчаем чеснок (выдавливаем через специальную кухонную «давилку» или мелко режем; можно протересть и на терке). Кладем лук, довавляем половину слитого фасолевого сока, перемешиваем и сбрызгиваем лимонным соком. Перемешиваем еще раз, накрываем чем-нибудь и оставляем настаиваться в течение минимум одного часа. Перед подачей на стол перемешиваем еще раз.

**16.** **САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ**

Полезный салат **как для интенсивного, так и для поддерживающего этапов.**

Натереть мелкой соломкой сырую свеклу, добавить толченый чеснок, порезанный грецкий орех, мелко нарубленную кинзу или другую зелень. Заправить облегченным майонезом, либо растительным маслом и лимонным соком.

**17.** **МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ... ОТ БАРРИ СИРСА!**

В книге Барри Сирса и др. «Войди в Зону здоровья» (Мн.: ООО «Попурри», 1999, с.340) это названо огуречным салатом. На самом же деле речь идет о рецепте маринованных на яблочном уксусе огурцах, причем, подходят даже зимние, длинные безжизненные огурцы. В изначальный рецепт из книжки входит также сахар в количестве 1/3 стакана. Для "сибаритских" целей вполне можно не добавлять сахар вообще (и результат будет все равно отменный), либо положить сахара гораздо, гораздо меньше, не более чайной ложки. Понадобятся банки для маринования общим объемом 2 литра:

6 огурцов 1,5 стакана яблочного уксуса 2,5 стакана теплой воды 4 (или меньше, по усмотрению) ст.л. соли 2 ст.л. горчицы 3 ст.л. семян укропа

Тщательно вымойте огурцы щеткой. Нарежьте на кружочки минимально возможной толщины (для этой цели лучше используйте овощерезку).

Смешайте уксус. Воду, сахар, соль и горчицу так, чтобы сахар и горчица полностью растворились.

Уложите кружочки огурцов в банки, экономно посыпая слои семенами укропа. Продолжайте процесс до тех пор, пока банки почти полностью не заполнятся.

Залейте в каждую из банок 1 стакан приготовленной жидкой смеси. Добавьте воду, если необходимо.

Герметично закройте банки и поставьте в холодильник. Через 24 часа салат готов к употреблению. Лучше продержать в холодильнике 2-3 недели.

**18.** **Баклажанная икра "ПОЛЕЗНАЯ МЕЧТА"**

Рецепт прислан женщиной под интернет-псевдонимом **ЛАНА21** в день достижения оптимального веса и перехода с интенсивного этапа программы "Сибарит" на поддерживающий. Авторству **ЛАНЫ21** принадлежит название икры.

**Блюдо для интенсивного этапа в качестве гарнира к белковому блюду на обед.** В икру входят и сырые овощи, но салата из свежих овощей они не заменяют. Салат – святое дело. Нет сомнений, что и на поддерживающем этапе баклажанная икра «Полезная мечта» доставит Вам удовольствие.Из сообщения **ЛАНЫ21**:

«2 баклажана испечь духовке, остудить и мелко измельчить в комбайне вместе с сырыми:

1-2 помидорами

1 сладким перцем

петрушкой, кинзой

сырым луком и чесноком по вкусу

1 морковкой

1чайной ложкой оливкового масла. Посолить и обязательно добавить специи: кориандр, черный перец, кто что любит, но главное - тмин.

Выложить в баночку и поставить в холодильник хотя бы на ночь. Это безумно вкусно!»

- Подтверждаю.

**Спасибо всем, кто делится своими испытанными рецептами. Сибариты, вообще, по моим наблюдениям, - народ щедрый и доброжелательный.**

Восьмое ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ПРОГРАММЫ «СИБАРИТ»

**Восьмое** **ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ПРОГРАММЫ «СИБАРИТ»**

Пренебрежение рекомендацией не превышать дневное количество жиров.

**Отказ от жиров или урезание рекомендованного их количества.**

**Пренебрежение рекомендацией потреблять большое количество овощей.**

**Пренебрежение рекомендацией съедать все, что положено по сибаритскому меню, а также пропуски приемов пищи.**

**Пренебрежение рекомендацией в дни запланированных нарушений ни в коем случае не поститься и не проводить весь день на полуголодном пайке.**

**Пренебрежение рекомендацией на поддерживающем режиме придерживаться принципов здорового, разумного питания**

**1. Пренебрежение рекомендацией не превышать дневное количество жиров.** Часто в овощные салаты кладут большое количество авокадо под тем прелогом, что его жиры полезны. Согласна. Но жирность авокадо – 30%. Это означает, что одна столовая ложка мякоти ложки авокадо равноценна одной чайной ложке растительного масла. Так примерно и надо прикидывать объем жиров при приготовлении салата с авокадо.

**2. Отказ от жиров или урезание рекомендованного их количества.** Быстрее от этого не худеют. Когда доля жиров в рационе меньше 10 процентов общей калорийности, организм снижает выработку гормона роста, гормона щитовидной железы тироксина, половых гормонов, некоторых гормонов надпочечников, - то есть тех самых гормонов, которые способствуют сохранению стройности и отдаляют старение. Поэтому полностью отказываться от жиров или не достигать в их потреблении критической доли в 10 процентов не только грозит потерей здоровья и преждевременным старением, но и совершенно не выгодно в смысле похудения. Во многих источниках минимальное потребление жиров оценивается в 22 грамма в день. Соблюдение чрезвычайно бедных калориями диет оказывает на организм точно такое же гормонопонижающее воздействие, как и неразумный отказ от жиров.

Очень убедительно пишет о бессмыссленности отказа от жиров д-р Барри Сирс, автор книги «Зона здоровья».

**Продолжаю тему жиров ответом на вопрос, заданный мне на одном из Интернет-форумов:**

«- Я опытная, давняя «сибаритка». Но что это со мной творится? Ужасно хочется есть. И вроде, стресса никакого нет...»

- Иногда серьезный, настоящий голод возникает, когда человек создает себе СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ ДЕФИЦИТ ЖИРОВ. В такой «грех» впадают люди, длительно придерживающиеся маложирного рациона. Соблюдающие ПРОГРАММУ «СИБАРИТ» тоже, бывает, ударяются в эту крайность, пренебрегая рекомендацией потреблять в день обязательно одну столовую ложку (или три чайных) нерафинированного растительного масла. Если ужасно хочется конкретно жирного, копченого, колбасного - вот это оно и есть. Чем ликвидируем? Не вышеперечисленным, а добавочным растительным маслом и дополнительным куском мяса или рыбы (животный белок в сочетании с животным же жиром). – Е.С.

К разговору подключилось и другие участники:

«- Это прямо про меня. Поскольку салаты с растительным маслом я не люблю (особенно не нравится оливковое масло в салатах), я сначала явно не добирала жиров, потому что овощи тушила без масла, и в салаты его не добавляла, частенько их без заправки ела. Про орешки тоже забывала периодически. Отсюда, как я теперь понимаю, возникавший "жор" на копчености. Что-то такое я все-таки интуитивно предполагала, потому что стала тушить овощи с оливковым маслом. А с орешками пью чай-кофе на работе. И, действительно, к копченостям стала равнодушнее. Но самое главное, после четырех сибаритских недель, я, бывший "шокоголик", находясь сейчас на практически "вольном" режиме, совершенно охладела к шоколаду».

«- А я отказывал себе несколько дней в масле, а потом так захотелось шпрот... И поел немного. Полегчало».

Финал этой истории:

«- Друзья, спасибо всем за заботу, двухдневный кошмар с Вашей помощью пережила. Сложно сказать, что это было: недостаток жиров, переутомляемость или еще какая-то мерзость, но, кажется, отпустило. Следуя советам, анализировала, чего мне хотелось больше всего : жирного-копченого - нет, т.к. не люблю соленое, сладкого тоже как-то не очень хотелось (благодаря какао), но глаза неумолимо искали, чего бы впихнуть в переполненный желудок. Закончилось все после неторопливо съеденного небольшого кусочка шоколада с пятью миндальными орехами – одним ударом пыталась утолить проклятый жор и нехватку жиров, если таковое присутствовало. Удалось. Еще раз огромное спасибо».

Похоже, это была именно нехватка жиров, а, возможно, и минералов, содержащихся в орехах и шоколаде. Недобирал человек жиров, лишал себя даже того минимума-миниморума, что предписан сибаритским меню.

Не могу считать эту тему завершенной, пока не процитирую фрагмент из ответов д.м.н. М.М.Гинзбурга на схожие вопросы:

«Действительно, люди, длительное время находящиеся на дефицитных пищевых режимах, испытывают "странный" голод. Случается такое и на маложирных режимах. Этот голод бесполезно покрывать маложирной пищей. Но небольшое количество жирных продуктов – яйцо, пара-тройка пельменей, две-три шпротины – могут оказать очень сытное действие. Что в это время просит организм? Возможно, ему нужны жирные кислоты для каких-то пластических нужд? Не знаю. Этот вопрос медициной практически не изучен. Кстати, для людей с техническим образованием эта ситуация кажется странной. В технике все ясно и конкретно, а в медицине очень много неясного, неконкретного, изученного не до конца и вовсе не изученного. Возможно, организм, не умея попросить чего-либо конкретного, например, меди или омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, у человека, пребывающего на дефицитном режиме, запускает этот самый "странный" голод, который невозможно ни выдержать, ни унять какой-то другой пищей, кроме запретной. Участвуют ли жиры в механизме насыщения? Да, участвуют, особенно в формировании длительной сытости. Но это участие меньше, чем у углеводов или белков. Отсюда человек, ориентирующийся при питании на чувство сытости, насытится меньшим количеством калорий, если эти калории поступают преимущественно с нежирными или маложирными продуктами. Если же пища в основном жирная, то и калорий надо будет больше. Жиры есть куда складывать. Емкость жировых депо позволяет запасти количество энергии эквивалентное расходу человека за несколько месяцев. Тогда как запасов гликогена не хватит и на полдня».

И далее по теме трудноутолимого голода на дефицитных режимах:

«Этот голод можно заглушить сравнительно небольшими порциями "запретного", Вообще, я считаю, такой голод – следствие того, что худеющий человенк "перегнул палку", допустил слишком жесткий дефицит. Так и у некоторых из питающихся практически обезжиренной пищей периодически может возникать тяга на жирок. У тех, кто оставляет в питании хотя бы граммов 30-35 жира в день, такой тяги не наблюдается. К набору веса "странный голод" отношения не имеет. Но может замедлять темп его снижения. Лишнее подтверждение того, что излишне жесткий режим совсем не обязательно ведет к более быстрому снижению веса» (www.harbor.ru).

3. Пренебрежение рекомендацией потреблять большое количество овощей. Отсюда – проблемы со своевременным опорожнением кишечника. Если и до применения программы у человека были проблемы со стулом, отказ от овощей и/или зернового блюда лишь усугубит положение. Недостаточное потребление овощей или отказ от них могут привести к крайне неприятному состоянию – гипогликемии, речь о которой пойдет чуть ниже.

4. Пренебрежение рекомендацией съедать все, что положено по сибаритскому меню, а также пропуски приемов пищи чреваты ГИПОГЛИКЕМИЕЙ.

Настоятельно прошу Вас прочитать специальную статью о ГИПОГЛИКЕМИИ. Это слишком серьезный вопрос, чтобы пренебречь им.

5. Пренебрежение рекомендацией в дни запланированных нарушений ни в коем случае не поститься и не проводить весь день на полуголодном пайке. Дополнительно вот отрывки из переписки:

«- Может, я что-то делала неправильно, но я почему-то после коктейля меньше, как обещано, на вечеринках не ела, все равно переедала. - А в течение дня как питались? – Е.С. - Строго по минимуму. - Это первая причина. – Е.С.».

Через неделю:

« - Теперь я в течение дня питалась, как Вы сказали, перед рестораном вечером съела коктейль, но все равно потом так набила живот... - Вы в ресторане продолжали есть именно от голода? – Е.С. - Нет, просто столько было вкусной дорогой еды... Да и все вокруг ели. А голода не было уже на закусочном столе».

6. Пренебрежение рекомендацией на поддерживающем режиме придерживаться принципов здорового, разумного питания. Были зарегистрированы случаи, когда люди, убедившись, что разгрузочный день на коктейле безотказно списывает все грехи, сильно и систематически переедают, а потом устраивают себе «дни сибарита». Сначала коктейль, действительно, спасает, человек все больше и больше верит в его «волшебную силу» и... еще больше усиливает переедание. Рано или поздно, но неизбежно, ситуация безнаказанности исчерпывается. Процент жира медленно, а потом все быстрее и быстрее растет. На весе это поначалу не отражается, но объемы уже сигналят: пора опомниться. Потом вес догоняет объемы. Честно говоря, очень грустно писать об этом. Психологические факторы и недостаточная диетологическая грамотность перевешивают реальную способность КОКТЕЙЛЯ СИБАРИТА служить здоровью, а не ликвидировать в пожарном порядке последствия невоздержанности и неосведомленности. Не существует и никогда не будет найдено систем питания, которые бы раз и навсегда избавили склонного к полноте человека от необходимости внимательно следить за своим питанием. «Сибарит» легко переносится, дает впечатляющие результаты, но не является исключением из этого объективного закона. И каждый, а в первую очередь – автор программы – должен, глядя правде в глаза, это признать и принять.

Подчеркну, что **речь в этом пункте идет не об умеренных и вполне оправданных нарушениях, а о самом настоящем, постоянном и явном переедании, чередующемся с разгрузками на «Сибарите».**

Давайте поподробнее обсудим, чем опасно и для кого типично пищевое поведение по принципу «обжорство + разгрузочные дни».

• **Опасно возвращением «рефлекса ненасытности».** Это не только психологический феномен, но и физиологический. Доказано экспериментально, что ненасытность возвращается, стоит человеку лишь несколько раз переесть жирного (у крыс – так вообще с первого раза). Д-р Михаэль ШВАРЦ (Michael Schwartz), эндокринолог Вашингтонского Университета, показал, что, набирая вес, любители гамбургеров и сладких десертов развивают невосприимчивость к лептину – гормону, контролирующему аппетит, и во все меньшей и меньшей степени управляют своим пищевым поведением.

• **Опасно увеличением процента жира,** причем, незаметно, коварно, даже поначалу без повышения веса. У женщин при этом, как правило, сильно утяжеляется нижняя часть тела. В подтверждение и объяснение цитирую из книжки Элизабет Денси «Избавьтесь от целлюлита».— Минск: Аверсэв, 1998, с. 15-16:

«Почему при многократных диетах бедра становятся только шире? Жировые клетки в верхней части тела имеют в 6 раз больше жировыделяющих бета-рецепторов, чем жиросохраняющих рецепторов альфа-2. Поэтому жир преимущественно сохраняется в нижней части тела и удаляется с верхней. Иными словами, если вы наберете 7 кг жира, то 6 из них будут приходиться на ягодицы, внешние и внутренние части бедер и только 1 кг — на верхнюю часть тела. И напротив, если вы сбросите 7 кг, то нижняя часть вашего тела похудеет только на 1 кг, а верхняя — на все 6. Каждый последующий цикл набора-потери веса приводит к повторению этой ситуации. Поэтому колебания веса, вызываемые повторяющимся соблюдением диеты — так называемый эффект йо-йо — изменяет принцип распределения жира и тем самым форму тела».

• **Опасно депрессией и булимией.**

**Для кого типично подобное пищевое поведение?**

• для **недостаточно мотивированных** с самого начала или утративших по каким-то причинам первоначальную мотивацию людей; • для людей, **недостаточно грамотных в вопросах диетологии и психологии; тех, кто пребывает в заблуждении, что можно похудеть, а потом безнаказанно вернуться к прежнему образу жизни, приведшему уже раз к ожирению, и ничего не будет.** Некоторые «революционные», как правило, голодные и безобразно несбалансированные диеты обещают «коренную перестройку обмена веществ», и большинство страдальцев думает, что можно потом три года лопать все подряд, и результаты не исчезнут. Ложные посулы. Иллюзии. Трагикомедии обманутых ожиданий.

**На Форуме сайта очень определенно высказались по этой теме Участницы, добившиеся сами немалого успеха на ПРОГРАММЕ «СИБАРИТ»:**

« - Сначала человек долго настраивается, решается на правильный образ жизни. Конечно, это дается нелегко, но, когда виден результат, возникает ощущение эйфории, человеку все удается, и... он расслабляется. Особенно с такой действенной системой, как "Сибарит". Мне кажется, что психологически как бы перекладываешь ответственность с себя на саму систему: "Я больше могу ничего не делать, пусть система сама все контролирует, раз она так чудесно работает." То есть, исчезает самоконтроль.

- К сожалению, как и во всем в жизни, в один прекрасный момент наступает привыкание. В данном случае - привыкание организма к определенным встряскам, и он перестает реагировать и на разгрузочные дни, и на «дни сибарита», и на многое другое, что раньше так безотказно работало. Все это – не панацея, и ничто не проходит бесследно. И, если после первых нарушений человек пугается, в срочном порядке устраивает разгрузочный день и после этого видит, что все прошло безнаказанно, то через какое-то количество повторений эта модель "коррекции поведения" воспринимается организмом не как экстренная, а как повседневная и нужной реакции больше нет, а человек, как говорится, все еще "обманываться рад". Да и радость от достижения поставленной цели со временем проходит, и достигнутый ранее результат начинает казаться не героическим поступком, а чем-то обычным, привычным.

- Полностью согласна со всеми высказываниями. Организм быстро привыкает к системе «обжираловка + разгрузочные дни» и четко распознает, что после очередной "обжираловки" (простите) последует очередная разгрузка. Все это сильно напоминает принцип замедления метаболизма. Я имею ввиду, что организм будет усиленно запасать жиры во время «обжираловки», а во время разгрузки усиленно сберегать запасенное.

- Нарушить равновесие – запросто, надо только подольше постараться. Действовать по принципу «ем что хочу и сколько влезет + разгрузка на «Сибарите». До поры - до времени такой вариант проходит, но потом накапливается «критическая масса», когда метод перестает работать – полный дисбаланс обменных процессов. И вернуть все в исходное состояние будет гораздо трудней. Вывод: берегите собственные достижения!»

Автор последнего высказывания – Татьяна МАЛАХОВА. Славная история ее личного успеха в деле похудения есть у меня на сайте. И там же Татьяна написала такие слова:

**«Если Вы решили придерживаться какой-то системы – придерживайтесь строго! Иначе потом начнете ругать систему за ее неэффективность, а надо бы себя – за небрежность и попустительство собственным слабостям».**

Не зря во Франции говорят: **"САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ НАБРАННЫХ КИЛОГРАММОВ - ПЕРВЫЙ".**

**Шаг пятый**

Воплощаем в жизнь. Мои секреты. Контроль. Планирование. Советы бывалых.

Все свои секреты я поместила в Волшебную Книжечку. Она небольшая - без подробностей и объяснений. Только конкретные действия и красочные иллюстрации. (Упражнений там нет :)) На самом деле, если Вы прочитали все предыдущие статьи, то их вполне достаточно, чтобы создать свой план похудения. И все получиться.

**Заключение**

Начав замечать как меняется ваше тело, как вы становитесь стройнее и привлекательнее, не останавливайтесь!

Не дайте угаснуть вашей решимости, не сбейтесь с пути! Наоборот, старайтесь ставить себе все более значимые цели.

Становитесь стройнее, сильнее, будьте победителем! За пару недель вы не избавитесь от веса, который копился годами, но вы станете здоровее, сильнее и увереннее в своих силах.

Помните, только уверенные в себе получают приз! Приз - новое тело, новую жизнь! Согласитесь, игра стоит свеч!

Изучение этой книги это начало большой работы над собой. Не сдавайтесь, оставайтесь в игре! Вы только что сделали первые шаги к изменению своей жизни навсегда!

Вот пример моего дневника:

9 ноября - я молодец!

И этим все сказано. СЛАДКОГО НЕ ЕЛА ВООБЩЕ! Я - настоящий герой! Только вот очень трудно учиться блин. Да еще с ребенком! Пока непонятно много... Но главное, что по времени я не ограничена. Будем стараться.

8 ноября

За вчера -я молодец! Сегодня немножко цукатов съела, но ничего - вечером коктейльчиком заглажу.

7 ноября

Ну вот посмотрела - на календаре день седьмого ноября - красный день календаря. Незаметно подкрадывается зима. Не успеем оглянуться - новый год. Вчера забыла в свою программу написать волшебный коктейль по вечерам. Ну и все основные принципы тоже соблюдаю, конечно. Вот. а затрак - овсянка, чай б/сах, на обед суп овощной с макаронами, потом чай с бутерами с сыром, потом коктейль. Вот такой план. Цукаты свои любимые - сегодня не ем. Да, и в клуб иду. Либо на аквааэробику, либо на степ 0.

похудею к новому году

НЕ писалось мне что-то последнее время вообще. Произошли разные события, в основном в моей он-лайновой жизни. Я окончательно определила (по крайней мере на ближайший год) самую важную для себя сферу. В ней буду расти и совершенствоваться. С сегодняшнего дня я - виртуальный студент! Вот. А параллельно оченно желается стать тонкой и звонкой. Поэтому буду худеть Теперь - к НГ. Программа как всегда - без сладкого и мучного. А декабрь - без мяса. Завтра - контрольный завес. П.с. Не знаю, читает ли кто-нибудь мои писульки... Клево было б если бы комментировали...

Первая неделя. Четверг.

Среду пропустила.

Завтрак - овсянка, яблоко, чай/сах. сыр

Обед - чудо супчик, хлеб. чай зел. сухофрукты

Первая неделя. Вторник.

Утро. Овсянка как всегда. Яблоко. Чай с сахаром.

Полдень. Суп. Хлеб с семечками. Чай зеленый с сухофруктами.

Середина дня. Два больших бутерброда с сыром и творогом. Чай зеленый.

Вечер. Детское пюре без сахара 130 гр. Кефир 1 ст. Банан.

Никакого чувства голода нет. Единственное, что меня смущает - это однообразие... Подумаем об этом завтра...

Первая неделя. Понедельник.

Итак замеры:

Вес - 64 кг

**Завтрак**:

Овсянка на воде с солью, раст маслом и яблоком. Чай черный с сах.

**Второй завтрак.** Детское пюре без сахара. 130 гр. Сочень 1 шт. Банан 1 шт. Чай зеленый.

Хочу заметить, что позволив себе запрещенные продукты (вот сочень сегодня) я прямо на себе ощутила упадок сил, вялость и пр. признаки инсулинового выброса. Может звучит и безграмотно, но мои читатели меня уж точно поймут. Поэтому перехожу на свою таблицу и продолжаем движение.

**Обед.** Мой фирменный суп. Хлеб с семечками. Зеленый чай с сухофруктами. Кстати сухофрукты в соответствии с таблицей меняем а инжир и курагу.

Большое яблоко, две морковки.

**Полдник<...** Читать дальше »

13 июля - отличный день для начала!

Начинаю новый проект. Достигнув веса в 64 кг я все-таки несколько недовольна свим животиком. И потом я вообще-то похудела до 62, а 2 кг вернулись обратно. Кроме того, 59 кг когда-то у меня были. Желаю попробовать скинуть 3-4 кг.

С завтрашнего дня начинаю записывать свою диету и вести контрольные замеры-завесы. Предполагаемая продолжительность курса - 6-8 недель. Кроме собственно похудения имеется еще одна секретная цель. Секретом она останется до завершения проекта. Ну, удачи мне!