

Елена Караевская



ПРОЧИТАЙ И ХУДЕЙ

опыт идей

Елена Караевская

Прочитай и хузей. Опыт идей

«Издательские решения»

Караевская Е.

Прочитай и худей. Опыт идей / Е. Караевская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961129-1

Как снизить калорийность продуктов Рекомендации по составлению рациона
Экспресс-программа быстрого похудения 100 рецептов низкокалорийных
блюдов

ISBN 978-5-44-961129-1

© Караевская Е.
© Издательские решения

Содержание

Содержание	6
1.Моя история снижения веса	7
Мой результат	8
2. Коротко о причине лишнего веса	9
3.Особенности некоторых категорий продуктов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Прочитай и худей Опыт идей

Елена Караевская

© Елена Караевская, 2019

ISBN 978-5-4496-1129-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



ЕЛЕНА КАРАЕВСКАЯ

Автор книги «Прочитай и худей» Январь 2019 г.

Дорогие мои читатели! Благодарю вас за приобретение моей книги! Буду очень рада, если она вам поможет! Эта книга создана на моем опыте. Все, что в ней описано, работает – проверено временем и практикой. При соблюдении всех моих рекомендаций результат неизбежен! Я не использую ни какие средства – ни таблетки, ни БАДы. Все основано только на питании, поскольку питание – это основа основ! Если не будет правильного подхода к потреблению пищи, снижения ее калорийности и многого другого – поверьте, никакие таблетки, ни какие физические упражнения не помогут! Я желаю вам удачи!

Содержание

1. Моя история снижения веса
2. Коротко о причине лишнего веса
3. Особенности некоторых продуктов
4. Кулинарные хитрости
5. Комментарии к моим рецептам
6. Подготовка (с чего начать)
7. Основное (самое интересное)
8. Как правильно составлять свой рацион
9. Экспресс-метод
10. Рецепты
11. Заключение

1.Моя история снижения веса

Я всю свою жизнь боролась с лишним весом. Обращалась в разные центры по снижению веса начиная с 2006 года, а к осени 2007 года достигла желаемого веса, похудев в общей сложности на 18 кг. Успешно применяла эту методику, но поскольку она была не идеальна, плюс у меня не хватало знаний, через пару лет вес немного набрался. Я обратилась в другой центр по снижению веса, потом еще в один, пока не выработала для себя максимально эффективную систему похудения.

Вот уже более 5 лет я удерживаю свой вес на желаемом уровне. За это время я приобрела огромный опыт в составлении низкокалорийных блюд, выработала пищевое поведение, научилась разбираться в продуктах, учитывая их особенности, а также нашла способы снижения калорийности продуктов, используемых для приготовления блюд.

На сегодняшний день я кушаю все, правда для меня осталась в прошлом вредная пища – фаст-фуд, жирные десерты и тому подобное. Мне это стало не интересно, поскольку есть масса вкусных и полезных блюд, поднимающих настроение и общий жизненный тонус! И сегодня я расскажу вам, как можно приготовить вкусные, полезные и низкокалорийные блюда, как грамотно составлять свой рацион, с чего начать свой путь по снижению веса, дам экспресс методику, гарантирующую быструю потерю небольшого количества килограмм за короткий срок, чтобы запустить механизм снижения веса и многое другое. Так же скажу, что моя методика для «ленивых». Вам не придется считать калории.

Методика основана только на питании (не диета), без каких-либо физических занятий. Конечно, физические нагрузки в сочетании с питанием, дают отличный результат, но, даже используя лишь мои секреты и рекомендации можно легко снизить вес, выработав в себе привычку и культуру питания; таким образом, можно всю жизнь не поправляться. А если вы считаете нужным добавлять что-то еще в свою программу, я буду только рада!

Мой результат



2. Коротко о причине лишнего веса

Основной причиной лишнего веса является дисбаланс поступающих калорий с потраченными. И чего бы ни говорили – наследственность, неправильный обмен веществ и т.д., но, если калорий с пищей поступает больше, чем расходуется, не потраченные калории откладываются в жир. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы потребление калорий было меньше, чем их расход. Например, человеку для нормальной жизнедеятельности (без учета физической нагрузки) с учетом возраста, веса, нужно в сутки 2500 ккал. Отсюда вывод – для успешного снижения веса нужно потреблять не более 1500 ккал с пищей (а в идеале 1200 ккал). В этом случае необходимые для жизнедеятельности 1000—1200 ккал будут использоваться из собственных жировых отложений. То есть расходоваться собственный накопленный жир! Все банально просто! Но, хочу вас успокоить – никаким подсчетом калорий мы заниматься не будем! Если соблюдать все мои рекомендации и использовать рецепты из этой книги, то гарантировано суточное потребление ккал будет от 1000 до 1500. Вы просто берете мои рецепты, делаете как я говорю и результат гарантирован! Проверено временем и практикой!

3. Особенности некоторых категорий продуктов

Для начала я хочу рассказать вам об особенностях некоторых продуктов, а именно, когда те или иные продукты приводят к полноте, а когда нет.

САХАР. Все знают, что от сладкого полнеют, но многим не известно, что сахар как таковой, не вызывает полноту, а лишь в сочетании с жиром, мукой и крахмалом. Это вовсе не означает, что сладкое нужно исключить, но помнить об этой формуле – необходимо. Кроме того, существуют «безобидные» сладости: зефир, пастила, лукум, мармелад, леденцовая карамель, варенье, джем, мед. Все они не содержат жир, муку, однако это не говорит о том, что их можно есть безгранично и в любых количествах.

Мед – отдельная тема. О его пользе говорить не буду, все и так хорошо знают. Скажу лишь о том, что меда много не съешь (проверено практикой), и, поскольку мед натуральный продукт, можно его с легкостью применять в качестве сахара, добавляя в чай или кофе. Опять же – чуть-чуть, половина чайной ложки. Почему? Потому, что мозг получит сигнал, что сладко, и – тело будет довольно.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ – также, сами по себе не являются виновниками накопления жировой ткани. Вспомните итальянцев! Паста это их основное блюдо, но в стране мало кто страдает ожирением! Полнеют не от макарон, а от того, с чем их едят. Часто употребляя в пищу макаронные изделия с маслом, жирным соусом, жирным мясом можно набрать лишние килограммы. Формула та же: мука + жир = накопление жира. Также следует внимательно подходить и к выбору макаронных изделий. Лучше использовать макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. После приготовления тщательно промывать водой, – с водой уходит лишний крахмал!

КРУПЫ. Несмотря на то, что крупы высококалорийны, это вовсе не означает, что их нужно ограничивать в своем рационе. Крупы весьма питательны и полезны, точно так же, как и макаронные изделия, сами по себе не приводят к полноте, а лишь в сочетании с жирами. Крупы обязательны в ежедневном рационе особенно в сочетании с белковой пищей (рыба, мясо, птица).

Расскажу о манке. Манка – тоже относится к крупам, но это чистый продукт переработки пшеницы. Другими словами – это разновидность муки. Манка сама по себе не растёт, как например гречка или рис. Манная крупа, практически, бесполезный продукт, и тем более, если приготовлена на жирном молоке (3,2%) с добавлением сливочного масла! Это просто бомба для накопления жира!

КАРТОФЕЛЬ. Многие считают, что употребление в пищу картошки приводит к набору веса. Но, несмотря на свою высокую калорийность, картошка без жиров не грозит отложению жира. Оказывается, картошка занимает первое место по сытости, поэтому картошку можно и нужно кушать. Лучше всего – вареную, запеченную и картофельное пюре. И опять же повторюсь без жиров, без жирного мяса и небольшими порциями (100—150 г.). Лучше – для сытости положить больше мяса или рыбы, чем картошки.

ЖИР. Жир – враг стройности. Несмотря на то, что жиры необходимы нашему организму, чрезмерное его употребление в пищу приводит к набору веса. Жир необходим нашему

организму, но **НАСТОЛЬКО МАЛО**, что тот жир, который содержится в продуктах – излишен! А поскольку жир имеет самую большую калорийность, необходимо учитывать его содержание в продуктах (читать этикетки).

Животные жиры менее полезны, чем растительные, а последние желательно употреблять в «живом» виде, а не термически обработанными, то есть холодного отжима или не рафинированные. Наибольшую ценность для нашего организма представляет именно оливковое масло холодного отжима.

Важный момент – жир не дает сытости.

Пример

Бутерброд №1

Хлеб пшеничный – 30 г

Колбаса сырокопченая – 30 г

Калорийность: 196 ккал

Бутерброд №2

Хлеб пшеничный – 30 г

Ветчина диетическая – 30 г

Калорийность: 102 ккал

Съев, что первый, что второй бутерброд получим одинаковую сытость, а разность в калорийности колоссальная. Поэтому, чем больше жира в продукте, тем он калорийней. При выборе продуктов изучайте этикетки – смотрите количество жира и калорийность. А если такой возможности нет – не стесняйтесь спрашивать об этом продавца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.