

НАДЕЖДА ЖДАНОВА

Первые шаги в мир ПП



*Или о том, как я докатилась до
консультанта по Лечебному Питанию?*

16+

Надежда Жданова

Первые шаги в мир ПП

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Жданова Н. А.

Первые шаги в мир ПП / Н. А. Жданова — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Как родилась эта книга? Начала отматывать в голове свою жизнь назад, чтобы восстановить свои первые шаги в мир ПП. Сейчас апрель 2020, мне 31 год. В 17 лет появился первый интерес к питанию. Когда маме надо было похудеть. Вот про это и начала писать в книге. Про личные страхи, ошибки и результаты принятых решений. Почему бросила репетиторство по математике? Как родился проект «Подходящее Питание»? Как я познакомилась с практикой лечебного питания и нутрициологии? И почему решила стать консультантом в этой теме? Воспоминания помогли взглянуть на старое со стороны. Сделала выводы на будущее. Читайте эту книгу почти личным дневником, про МОИ первые шаги в мир ПП, часть I. Согласны? Тогда жду вас на страницах книги.

© Жданова Н. А., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Как я докатилась до консультанта по лечебному питанию, фитотерапии, орто-молекулярной медицины, нутрициолога?

Осторожно. В начале много личного. Переживания. Страхи.
Что меня двигало идти вперёд по выбранному пути?



ДоБрый БоДрый день!

С вами Надежда Жданова.

На апрель 2020 года – я автор проекта «Подходящее Питание». Основатель онлайн-школы лечебного питания club-pitanie.ru

Первое математическое образование помогает превращать хаос в пошаговую программу. Навык пригодился в создании курсов, марафонов по снижению веса и восстановлению организма за счёт продуктов питания и грамотно подобранных витаминов.

Но так было не всегда, конечно.

Мой первый опыт был на моей маме в 2006г. Я была студенткой математического факультета Алтайского Государственного Университета (Барнаул).

А маме было 40 лет. За плечами 5 девятимесячных беременностей (брат, мертворожденная девочка, я, две младшие сестрѐнки). Она работала учителем математики в школе. Много ходила в неудобных туфлях. До первой беременности была тростинкой. После первых родов поправилась и не могла похудеть следующие 20 лет. В итоге – 78 кг при росте 160 см.

Вес не критичный. С ним легко жить бодрым и счастливым человеком. И мама уже смирилась с ним. Только вены на ногах вздулись. Врачи поставили ультиматум – или худей, или на операционный стол.

Это было решающей каплей – пора меняться! Я за компанию с мамой, впервые задумалась о теме питания. В то время, в нашем селе не было интернета. Взяла книгу про диеты у подруги. Из книги вдохновлялись картинками ДО и ПОСЛЕ. А советы по питанию казались космическими. Финансы родителей-учителей с 4 детьми в 90-ые годы пели романсы.

Выборочно пробовали советы из книги. Экспериментировали. И на гречке сидели, и на кефире и другие монодиеты пропускали через себя. Сначала вес снижается, пусть с ломкой для организма, но снижается. Потом всё возвращается. Считали калории – как же это нудно. Даже нам, математикам, ежедневный счёт встал поперѐк горла.

За 1,5-2 года (не помню точно) мы испытали много всего. В итоге, нашли свою золотую середину. Да, уважали полезные продукты. И позволяли вредные сладости без вреда для фигуры. Выведенные практикой привычки питания помогли скинуть 20кг за полгода.



На фото выше – моя мама. Слева 78кг. Справа 58кг. Ниже фото блокнота с записями нашего пути:



Были рады? Ещё как! Мама до сих пор придерживается своих привычек питания и поддерживает вес в рамках 58 – 60 кг.

В дальнейшем, данный подход я назвала ЗОЖ “без фанатизма”.

В 2010г. окончила университет. Вышла замуж. Забеременела. А увлечение полезными продуктами и ЗОЖ сохранился. Правда, сейчас я понимаю, на сколько те навыки были слабыми и не до конца грамотными. И всё же, первые навыки помогли моей маме. Значит помогут всему миру! Так думала я.

2011г.

В декрете с первым ребёнком появился интерес к интернет пространству. На то время знала только про электронную почту и как в неё заходить. Первые вопросы, которые вбила в поисковик: Как создать сайт? Как создать группу Вконтакте? Как делать видео? и т.п.

Много разных курсов и тренингов по инфобизнесу проходила. Они мне помогли заявить о себе в интернете. Набирала небольшие группы женщин на тренинг по похудению. Помню, он стоил всего 500руб. за месяц ежедневного трудоёмкого сопровождения. Этих денег не хватало даже на оплату сервиса рассылки участницам и содержание сайта.

Параллельно подрабатывала репетитором по математике. Все деньги вкладывала в увлечение – в создание тренинга через интернет, в прохождение курсов.

Было интересно. Но не выгодно. Даже в минус. Многие бросают на этом пути. Я продолжала вкладывать деньги и время. До конца не понимая, куда моё увлечение приведёт.

Что меня мотивировало идти дальше?

Довольные отзывы участниц тренинга по похудению! У меня получалось им помогать! Мне просто нравилось общаться с ними, с такими же мамочками, с теми же проблемами. Многие участницы были сильно старше меня. Но они верили мне, потому что когда-то я помогла своей маме. Добавился свой опыт восстановления фигуры после родов. Тоже делилась со всеми желающими.

Но были трудности технического характера. Как создать и провести вебинар? Как всем письма писать? Как получать обратную связь? Как проверять дневники питания?

До сих пор помню свой первый вебинар. Из-за волнения не могла спать ночи до и после вебинара. Пот ручьём, никакой дезодорант не помогал. Горло сильно болело от напряжения связок. Было ощущение, будто вдохнула перед выходом в эфир, 1-2 часа протараторила и выдохнула только после его окончания. До мельчайших подробностей помню комнату, в которой проводила свой первый вебинар. И положение тела, в котором находилась.

Я сидела на полу, слабый ноутбук на старом скрипучем стуле. Боялась пошевелиться, боялась сказать лишнего, горло сковывало. Тело от неудобного положения тоже. Мы въехали в старый домик. На другое не хватало средств. С большими надеждами на светлое будущее, на жизнь в двухэтажном домике. Нет, коттеджа не надо. Хотя бы просто уютного семейного дома.

Любой умный человек в этом положении идёт работать, чтобы покрыть бытовые расходы. А я продолжала проводить сырые тренинги. Продолжала просто учиться. Каждую копейку вкладывала обратно в обучение.

Сейчас я благодарна тому своему упорству. Благодарна мужу за веру в меня. За что он терпел мои бзики? Не знаю. Его зарплаты хватало еле-еле сводить концы с концами. А я продолжала учиться. Много было лишним. Но лучше изучить лишнее, чем ничего не изучать. Это было моим девизом. Около ноутбука закрепляла на стене разные мотивационные фразы из курсов. Вырезала вдохновляющие картинки о желаемой будущей жизни.

Блокноты, цветные ручки, книги с биографиями успешных людей, про создание бизнеса, про счастливую жизнь и т.п. – были самым успокаивающим и мотивирующим средством выживания и развития себя.

Уф. Ладно. Хватит про воспоминания. Выплеснула – стало легче. Спасибо вам за интерес к моей скромной личности. И к тому, что я сейчас делаю.

Кстати, о деле!

Первые потоки тренинга по похудению родили новую проблему. Привычки, которые помогли моей маме похудеть на 20кг – не всем участницам помогали. Они сбрасывали часть веса, но не все доходили до желаемых цифр на напольных весах.

Возникло подозрение – есть в организме что-то такое, чего я не знаю. И оно мешало участницам скинуть вес. Проблема в здоровье. В этом я не ошиблась. А что именно? И как это обнаружить?

Пойти учиться на врача? Не было возможностей. Второе высшее образование платное – не по карману. Ребёнок на руках. Как?

Поиски в интернете столкнули меня с новыми понятиями – лечебное питание, микробиотика, альтернативная медицина, нутрициология, фитотерапия. В них утверждали, что за

счёт продуктов питания можно не только скинуть вес. Оказывается, можно даже восстановить здоровье!

Я не верила. Долго воротила нос. Смеялась над их громкими обещаниями.

Любопытство взяло вверх. Думаю, вдруг поможет? По крайней мере, навредить продуктами точно не смогу. Предложений было не мало. Зацепилась за центр альтернативной медицины VitaTeva в Израиле. Юлия Резникова набирала желающих обрести профессию консультанта по лечебному питанию.

Обучение дистанционное – огромный плюс. Но дорогое для меня в те года.

Денег не было. Как и всегда, впрочем. В долг 106 тысяч рублей никто не давал. Была возможность рассрочки. Взяла. Через 3 месяца не смогла платить. Доступ закрыли. Чтобы продолжить обучение – сказали, надо платить заново всю сумму.

Я обижалась. Плакала. Мне казалось – не справедливо. Весь мир против меня. Никому не нужно то, что делаю я. Кроме меня. Мне было любопытно и интересно.

Я представляла центр огромным зданием с коллективом профессионалов. Только в 2020 году узнала – всё намного проще. Юлия арендовала кабинет для работы. А свои мастер-классы, выездные семинары и мероприятия проводила в других подходящих помещениях.

Мы чем-то с ней похожи. Не только тем, что она тоже из России, просто вышла замуж за иностранца и уехала в Израиль. Но и тем, что не стремимся изобретать инновации – оставим это дело учёным. Мы делали всё возможное, что в наших руках доступно.

Интернет помогает объединять людей по интересу. Обучение стало доступнее. Не надо тратить денег и время на перелёты. И даже такие ресурсы оказались мне не по карману.

Опыт, который получила за первые 3 месяца обучения практике лечебного питания дали первые плоды на личном здоровье. Был 2012-й год. Я забыла, что такое ангина, герпес, прыщавая кожа и вечный кашель/насморк с детства. Здоровье сына тоже стало крепче. Его проблема в скоплении слизи в аденоидах. Частые насморки, простуда, ОРВИ, высокая температура, лечение антибиотиками. Мы всё проходили. И считали это нормой. Потому что знакомые дети вокруг также болели.

Когда педиатр выписывал новый курс антибиотиков – я сказала про себя “хватит”! Хватит издеваться над нашим здоровьем. Чувствовалась ложь. Таблетки просто снимали симптомы. Мы возвращались в больницу опять. Ходили в аптеку за лекарственными средствами как за хлебом в магазин.

Желание попробовать практику лечебного питания на полную катушку возросла! Я хотела продолжить учиться. Благодарю родителей за то, что привили любовь к обучению, труду и терпению.

Осталось решить проблему: Где взять деньги на обучение?

Небольшие сбережения накопила от услуг репетиторства по математике. Ещё не хватало 70 000 рублей. Нужда привела к идее – создать новый тренинг. Но уже не по похудению. С него не получится быстро столько заработать. По крайней мере, моих доходов хватало только на покрытие технических расходов.

Поэтому, теперь я решила собрать желающих на тренинг с практикой лечебного питания. Решила поделиться первыми знаниями. Хотела набрать 10 человек по 7000 с каждого. Сначала предложила тем, кто уже проходил тренинг по похудению. Ожидала 3-4 человека. Откликнулось 11! Даже не пришлось анонсировать и искать людей из общей базы подписчиков.

Мне было приятно! Благодарна каждому, кто поверил в меня и мои обещания. Деньги как раз ушли на обучение. Моя практика лечебного питания была опробована на них. Каждую программу лечебного питания я согласовывала с учителем 20-летнего стажа. Исправляла ошибки и только потом, вместе с моими первыми учениками пропускали программы через себя. Я училась вместе с ними. Вместе пробовала предложенные рецепты восстановления здоровья.

Вместе с ними получала новые улучшения по здоровью. Вместе задавали вопросы, искали на них ответы. Вместе накапливали личный опыт перехода на другое питание.

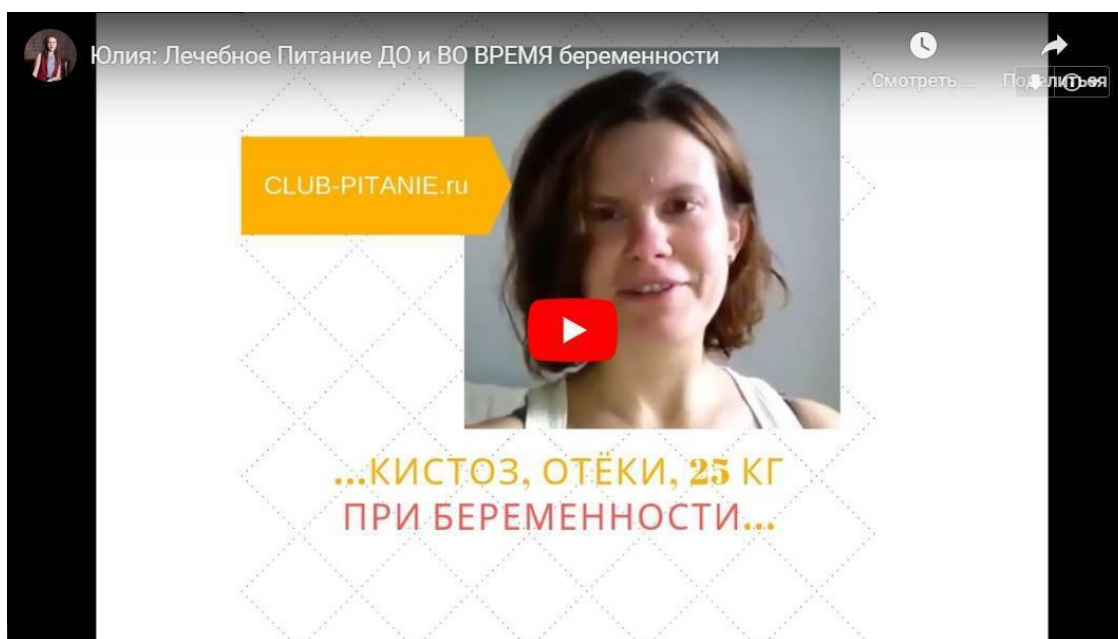
Именно они, 11 женщин, помогли мне стать тем, кем я сейчас являюсь.

На этом мой рост только начинался. После 2-ух годовой теории и сдачи экзамена на консультанта по ЛП – думаю, всё! Я Бог! Щас как всем помогу!

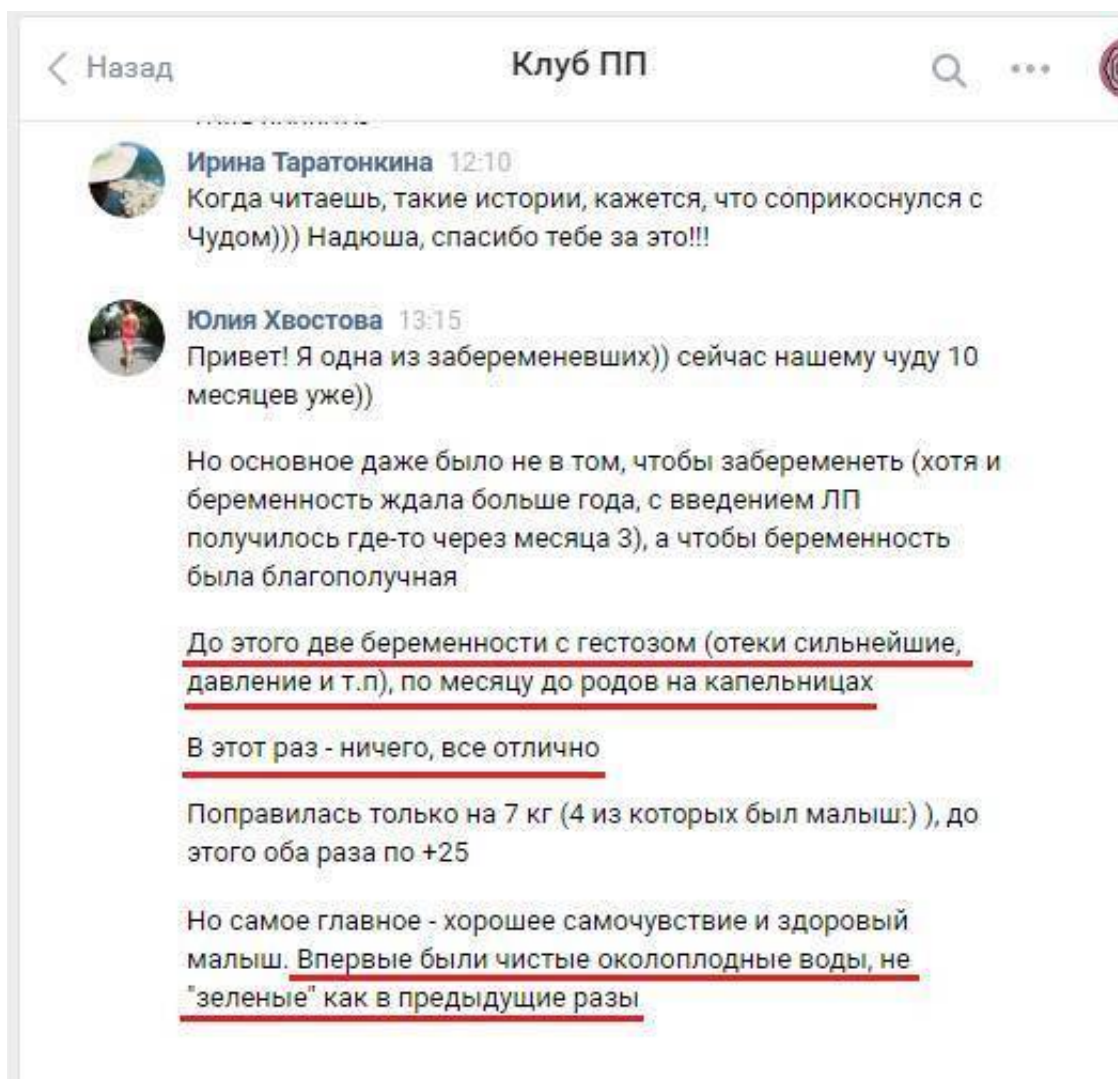
Ага! Раскатала губу.

Только на 9-ой участнице, пришедшей на консультацию во время беременности – смогла составить самое точное подходящее питание, избавились от отёков, кистозов и избежали большой прибавки в весе во время и после беременности, железодефицитная анемия тоже получила по заслугам!

Мою 9-ую героиню звали Юлия Хвостова (и сейчас её так зовут). Результаты её словами есть в этом видео-отзыве на ютуб канале – <https://youtu.be/tqHZwJBsrC0>



И на скриншоте ниже:



Не волнуйтесь. Во время моей практики никто не пострадал! Все мои назначения согласовывались с учителем 20-летнего стажа на то время. И сейчас, если ко мне приходит человек с новым для меня случаем, в котором я пока не уверена – согласую свои доводы.

Опыт растёт с каждым человеком. И я благодарна вам за доверие!

Если вы всё знаете (или не знаете), но так и не получили желаемые цели от питания – значит вы воздействуете не на корень проблем. Значит вы просто срываете листочки (симптомы). Как делала я до практики лечебного питания из-за незнания.

Для начала – надо найти причину(ы), откуда все проблемы растут? Когда дойдёшь до хорошего самочувствия и оглядываешься назад, возникает вопрос – почему я раньше ЭТО не применяла?

Зато радует другое – достаточно ОДИН РАЗ найти своё подходящее питание (продукты, способы их приготовления и сочетания) и рано или очень рано – вы почувствуете лёгкость, бодрость и новую проблему – куда девать энергию?

Но вторая проблема – согласитесь, лучше, чем вечная борьба с уже хронической усталостью и попытками найти мотивацию?!

Ощувив личные изменения по здоровью и то, как за счёт питания восстанавливаются участницы проекта – вера в свои силы крепла не по-детски.

В 2013-м году, в августе родилась дочь Валерия. 2 года и 1 месяц разница с сыном. Так получилось. Во время беременности, после родов и переход Леры на взрослое питание на 80% было подкреплено практикой лечебного питания. Её питание до 2 лет в корне отличалось от того, которое было у сына в этом возрасте. И здоровье тоже.

В результате – я довольна её иммунитетом! Он легко справляется с вирусной атакой. Все инфекции протекают в лёгкой форме. Не больше 3 дней. Без антибиотиков.

На личных детях я сравнила разницу влияния питания на здоровье. Не специально, как вы поняли. Просто так пересекалось моё обучение с рождением детей. Чего не знала и не применяла на сыне – применила на дочке.

Продолжала помогать всем, кто решил попробовать практику лечебного питания под моим крылом.

Так, к 2015 году в моём арсенале возможностей накопились навыки:



Нормализация веса, давления, сахара



Избавление от отёков



Снижение и полная нейтрализация воспалительных заболеваний: гастрит, артрит, отит, пиелонефрит, холецистит, цистит и другие (как правило, такие болезни заканчиваются на ИТ)



Выведение камней в желчном/почках



Благоприятная беременность без кистозов и чрезмерной прибавки в весе



Выведение хеликобактер пилори, кандиды



Решение разных типов анемии



Снятие статинов, гормональных препаратов и других лекарств



Восстановление работы ЖКТ, печени, почек, лимфы, щитовидки, ... – всё это и многое другое за счёт подходящих продуктов питания и грамотно подобранных витаминов

Вот лишь некоторые отзывы участниц, прошедших через практику лечебного питания (выбрала разные случаи):



Лариса 20:49

Надя,

вам я признательна за всё. Спасибо большое за помощь в похудении, с 96 я сейчас 80 почти. У меня и камень вышел и отеков больше вообще нет и изжога не мучает.

Ещё раз вам спасибо и всего самого доброго. 😊😊😊



Ляйсан Зарипова вчера в 19:40

Всем привет! Мои результаты от Лечебного Питания
Я реально нахожусь на ЛП с 20 августа 2016 года. Сейчас позади 2 месяца и 2 недели моего ЛП. Давление нормализовалось, прекратились головокружения, перестали неметь руки и ноги, прошли боли в спине. И мой вес уменьшился на 3 кг. Обхват бедер минус 6 см, обхват талии минус 9 см и все это без физических нагрузок. Как же приятно слышать комплименты от родных и знакомых. Много полезных привычек внедрила. Кормлю свою семью полезными продуктами. Изменился список продуктов, не покупаем магазинную выпечку и разные вредности. Освоила новые полезные рецепты. Тело стало подтянутым и стройным. Так же улучшилось мое самочувствие, пропала постоянная усталость, теперь я бодрая, активная, жизнерадостная. За все это время я не голодала, питалась хорошо.



Яна Свет сегодня в 17:27

Надо начать с того, что у меня дочь на ЛП. В итоге- мне пришлось пересмотреть питание и свое тоже...девочке 7 лет, и ей сложно объяснить - почему это ей нельзя, а другим-можно. Поэтому я просто не покупаю ничего того, что ей нельзя. И в следствие этого- я сама питаюсь вместе с ней. В итоге -совершенно другое качество жизни :) У меня не было цели ни похудеть, ни чего-то иного, но бонусом я приобрела (мне 37): чистая кожа, бодрость, стала менее чувствительной к холоду, оочень похудела (с 46 по промежуточный 42-44), но главное-у дочери не было ни одного приступа. И это- без лекарств!!!!Для сравнения- раньше у ребенка были приступы каждые 3 месяца((Потому я и пишу: Самое главное- придерживаться постоянно, сделать нормой подходящее лично тебе питание.И отдельная благодарность Надежде, благодаря ей БЕЗ ЛЕКАРСТВ у меня появилась надежда)))) я была в шоковом состоянии-ребенок сидел на таблетках постоянно(



Яна Лихоткина

Надюша, с тобой как путеводной звездочкой вот уже полгода живу в мире вкусной, здоровой и полезной еды именно для моего организма. У меня огромный выбор продуктов питания и копилочка рецептов =)) (спасибо), ну и бонусом к здоровью и вкуснятине на столе -14 кг веса (а больше мне и не надо =)) пришла в свою идеальную форму, как девочка, несмотря на 4 беременности подряд и 8 лет ГВ)



Надежда Федулова вчера в 21:50

Привет! Хочется Поблагодарить тебя за мои достижения (как не странно это звучит!) да-да! Ведь порой ... чтобы произошло чудо не хватает Волшебника !!! Этим волшебником стала для меня ты :)) Открыв глаза 👁️ на иной мир вкусных и полезных продуктов! Этот мир многогранен и конечно ещё не все охвачено, но многое уже внедрено в жизнь! Сегодня Моим выходом из зоны комфорта стал поход в магазин и покупка вещей меньшего размера... раньше - очень долгое время, не смотря на постройневшую фигуру не заходила в такие магазины, так как однажды мне сказали « на вас размера нет , поищите в отделе для полных» ... это засело в моей голове и было как комплекс ... Словами трудно выразить мои восторженные крики после выхода из магазина с вещами которые мне Понравались , а не просто Налезли!!!! Помню как сейчас , что описывая в самом начале Тренинга , чего я жду от него я написала про зеркальный магазин в центре города- я хотела проходя мимо любоваться своим отражением, а не обходить его стороной (данный магазин находится по пути на работу). И Мечты Сбываются-нужно просто верить !!!!



Анна Кротких

Здравствуйте! Мне 43 года. Сейчас прохожу курс лечебного питания с акцентом на печень и восстановлением витаминов Д и В12. Когда я пришла на встречу с Надеждой, то моей целью было сбросить несколько килограммов. Про лечебное питание я понятия не имела. Надежда предложила пройти курс лечебного питания, я согласилась. Тем более снижение веса при его прохождении тоже предполагалось. Курс мой начался 23 апреля. Надежда подробно расписала мне, что нужно есть обязательно каждый день, а какие продукты исключить из употребления. Когда я увидела список того, что есть нельзя, то спросила, что же тогда вообще мне можно есть: в списке было всё, что я употребляла постоянно и не представляла, как без этого можно обойтись - макароны, картофель, белый рис, мясо, рыба, яйца, молочные продукты. А прочитав список продуктов, которые надо будет есть каждый день обязательно, совсем впала в тоску. Зародились сомнения - смогу ли я перейти на такое питание, на сколько меня хватит, как при таком рационе можно чувствовать себя неголодной, да еще и энергичной и бодрой. Но сейчас, когда прошел почти месяц с начала курса, мне всё очень нравится. Чувства голода нет совсем, наоборот, иногда, особенно в длинные майские праздники, казалось, что постоянно ем и ем 😊. Я стала меньше уставать, прошло сонное состояние, я просыпаюсь раньше и бодрая, хотя обычно еле "сползала" с кровати. Конечно, пришлось перестраиваться в плане режима готовки, менять привычки, выработанные годами. Но это оказалось не так трудно, как выглядело в начале курса, просто теперь появляются новые привычки. А самое интересное, что за эти три недели мой вес снизился на 4 кг. Ограничивать себя в еде я начала раньше, но даже исключив сладкое-мучное-вредное, за месяц потеряла всего 2 кг и приуныла, решив, что ничего у меня не получится, возраст, значит, уже такой - не сходит лишний вес. А оказалось - всё возможно! На сегодняшний день я похудела с 70 до 64 кг, абсолютно не мучая себя голодом. Теперь уж точно пройду курс до конца. Хочется быть не только стройнее, но и здоровее!



Наталья Ермолаева сегодня в 0:43

Всем привет!

Меня зовут Наталья Ермолаева. Я дочь, жена и мама двух плюс один дочек.

Хочу оставить отзыв на полученную услугу Надежды Ждановой.

В нашей семье, у нашего отца внезапно случился 4-ый инфаркт. Он месяц лежал в больнице, но за это время лучше ему не стало. В больнице отец потерял зрение и память, и возможность ходить. Фактически всю заботу об отце на себя взяла мама, и брат помогал по мере возможности.

Когда я взяла отпуск на две недели и приехала помогать ухаживать за отцом, я поняла что ситуация хуже, чем я ее видела со стороны по телефону. Выяснилось что еда, которую мы привыкли есть, отцу совершенно не подходит. Улучшений не было, с каждым днём становилось всё хуже и хуже. Сначала я сама пыталась разобраться в этом океане медицинской информации, диагнозов, Бадов и т.д. Заказала добавки на айхерб, их привезли, но оказалось что они по тем или иным причинам не подходят. После того, как я вернулась к себе домой, я поняла что надо начинать с питания, и мне пришла идея заказать консультацию по лечебному питанию с сопровождением на 3 месяца. Я убедилась маму попробовать и обсудить условия оказания этой услуги с Надеждой перед её покупкой.

Надежда Жданова давно в моем списке экспертов, информации от которых я доверяю. Я покупала у Надежды ранее информацию по лечению печени, в целом мне понравилась подача информации, все было понятно, структурировано, и доступно для понимания.

За три месяца упорного труда моей мамы, при ежедневной поддержке от Надежды,

к отцу частично вернулось зрение, и он сам с помощью ходунков доходит до кухни, чтобы поесть.

Также моя мама назвала такие улучшения: 1) запоров больше нет, кал без зелёных прожилков, боли в брюшной полости ушли, 2) сон - днём стал больше бодрствовать, ночью больше спит, до ЛП полностью путал день с ночью, 3) сахар, измеряемый глюкометром, снизился до 4,5 без сахароснижающих лекарств - до ЛП было 9-19 с метформином.

Для моего отца это очень большие достижения.

Проблемы с памятью, и с очень частой необходимостью в приеме пищи ещё остались, но мы будем их решать корректируя питание уже после того, как сможем сделать УЗИ.

Если вы не знаете с чего начать решать вопрос со здоровьем, я очень рекомендую начать с питания. При грамотной и своевременной поддержке Надежды, вы не потеряете драгоценное время, и сэкономите деньги, не потратив их на ненужные лекарства. Ваш рацион питания это 50% вашего здоровья. Остальные 50% - это качество воды, воздуха и физическая активность.

Если у вас возникли вопросы, можете написать мне по адресу iqhiring9@gmail.com, или ВК личным сообщением.

Моё обучение продолжается. Из следующих значимых для меня курсов стал курс нутрициологии у профессора В.А. Дадали. Умный дядька, даже слишком. Его место в рядах учёных. Уважаю его. Только объяснить простым языком сложные термины – не про него. Приходилось по несколько раз перечитывать и пересматривать его уроки, чтобы понять смысл, применить

на себе и поделиться опытом с другими, но максимально упростив объяснения. Судя по отзывам – у меня получается говорить просто о сложном.

Последующие курсы, выездные семинары в Москве, однодневные мероприятия с приезжающими спикерами – нового опыта пока не приносили. Зато поддерживали мой тонус и уверенность. Если на курсе ничего нового не получила – мысленно льстила себе: “Ты не хуже их! Найди другое место для развития!”.

На сейчас с гордостью заявляю себя сертифицированным консультантом по лечебному питанию, фитотерапии, ортомолекулярной медицины, нутрициологом.

За всё время моего роста, проект менял название. В далёкие 2011-12 годы было «Время Декрета» – приглашала разных специалистов, интересных мамочкам. Среди них мелькала и моя личность, как человека – специалиста по похудению. Сейчас я бы так про себя тогдашнюю не сказала. Как профессионал – была слабая, но полная амбиций.

Когда опыт в проведении тренинга по похудению подрос, решила идти только своим путём, без других специалистов. Переименовала проект в “Клуб Стройных мам”.

А когда овладела практикой лечебного питания – ещё раз переименовала проект. Теперь, он продвигается как «Подходящее Питание».

Почему не назвала проект «Лечебное Питание»?

Как минимум, чтобы не пугать людей громкими словами. Я же помню себя и своё недоверие, когда услышала эти слова. Вторая причина такого названия – в проекте можно получить программу питания не только на стадии заболевания. Но и до осложнений. И это будет лучше. Правда, мотивация у здоровых людей на сохранение тела в тысячу раз меньше мотивации людей, которые потеряли здоровье.

Ценится то, что теряешь. Ценится то, за что платишь больше времени, денег и внутренних сил. И совсем не ценится бесплатный труд. С наивностью полагала, что сейчас начну всё рассказывать и все будут применять, станут здоровыми. По факту – большинство проходит мимо.

Доктор Е.О. Комаровский тоже делился в одном из видео: его предложения прийти в компанию и поделиться советами сохранения здоровья не принимали.

Признаюсь, было желание всё бросить. Пойти работать в найм. Заняться чем-нибудь другим. Потому что столкнулась с другой стороной медали.

Люди изменились. Хейтеры (ненавистники) были всегда в интернете – к их существованию я привыкла, научилась не обращать внимания. Они гадят каждому, кто попадает в их поле зрения. Они получают от этого удовольствие.

Но большая масса людей – это люди между хейтерами и благодарными людьми. Они не обвиняют, не посылают, не мешают. Они просто ничего не делают. Я бы назвала их наблюдателями. Из них часть – паразитирующие наблюдатели.

Они не готовы обрести платные услуги и не используют бесплатные. Либо берут бесплатное и требуют дополнительной порции, ничего не отдавая взамен. Силы на поднятие их мотивации истощались, нервы накалялись, непонимание людей возрастало.

Решила – не моё. Завяжу с этой профессией. Меня не понимают и я их не понимаю. Значит не суждено мне быть профессионалом. Написала письмо первому значимому учителю, Юлии Резниковой, свои мысли вслух и получила ответ:



Слова Юлии немного успокоили. Не сразу, но стало лучше.

Вернуться на свой путь развития помогли книги и курсы Ирины Хакамада, Дмитрия Троицкого, Андрея Курпатова, Радислава Гандапаса и другие (уже не вспомню).

Благодаря им, у меня появился целый список новых девизов и отрезвляющих вопросов, которые живут со мной до сих пор и помогают плыть дальше:

Делай то, что в кайф! Нет: стать лучше, стать первым. Да – живи в кайф!

Формула счастья от Дмитрия Троицкого: Отдавай долг себе (телу, здоровью), семье, родным, клиенту, друзьям, ... Появятся деньги. Вылезет много “Я хочу” – разные искушения. Когда научишься отсеивать свои желания от навязанных – обретёшь счастье!

Рост от слова ПРОСТО. **Делай просто!** Просто делай!

Важно не то, что ты делаешь, а то – что НЕ делаешь? Не надо занимать каждую секунду делом – это суета. Остановись. Ликвидируй лишнее. Автоматизируй. Делегируй.

Инфо-диета. Изучай инфу только тогда, когда она будет применена.

Начни с того, что есть!

Ответ на вопрос: если это не хочешь, тогда **что хочешь ВМЕСТО этого?**

Играй в свою игру под названием **ЖИЗНЬ**

Скучно? Грустно? Недовольство? Значит читай, пиши, выучи стих, вяжи, ...

Если не нравится ситуация – либо измени ситуацию, либо отношение к ней.

Тяжело? Так будет не всегда!

Легко? Так будет не всегда!

Настойчивость сильнее таланта.

Нет энергии? Займись спортом.

Не сработал план А – возьми план Б. Таких планов целый алфавит.

Если проблему можно решить с помощью денег – это не проблема! Это всего лишь расходы.

...

Кроме своего проекта, как любой саморазвивающийся человек – я пробую себя в другой роли. Продолжаю читать книги с биографией успешных людей. Про жизнь, счастье, на романы иногда тянет, классику начала читать (в школе только сокращенные варианты читала, любви к литературе совсем не было), зарубежные писатели привлекают.

Из любопытства – отучилась на фитнес-инструктора групповых программ. Проводила занятия в фитнес-клубе. Но долго не задержалась в этой роли. Спорт уважаю и регулярно занимаюсь. Со школы танцевала, в волейбольной команде играла, либо просто упражнялась.

Появилась мысль – можно ведь быть фитнес-тренером и заодно самой заниматься!

В итоге – много времени стало уходить на тренерство. Надо составить программу тренировки, прогнать хотя бы разок, за полчаса до начала занятия быть в клубе. Время не резиновое. Новое увлечение забрало время подготовки к вебинарам по питанию. Мне не понравилась моя несобранность на вебинаре. Писать посты в проект еле успевала. Сократила выпуск постов в 2 раза, писала через день.

Пришло время решать – либо я занимаюсь своим проектом по питанию, либо уйду в тренерский состав, либо буду наполовину одной ногой там, другой тут. Нотки перфекционизма живут во мне. Если не получается быть профи в двух сферах – выберу одну и продолжу в ней развиваться. Поэтому я решила уйти с тренерства на сторону клиента. Продолжила ходить на занятия в этом же клубе, к тем же тренерам, бывшим коллегам.

Не пожалела! Как тренер не получалось заниматься в полную силу для себя. Вести счёт, говорить, смотреть за клиентами, корректировать технику правильного выполнения упражнений – всё это отвлекало от прокачки своего тела.

На стороне клиента проще. Ходишь в удовольствие. Можно приехать в Клуб и за 5 минут переодеться. На самом занятии отдаёшься всеми мышцами процессу.

Совместные культурные мероприятия и праздники с тренерами клуба создают ощущение коллектива. Живое общение есть. И этого достаточно.

В целом, вести проект ПП и быть фитнес-тренером – осуществимо. Не считая семейные, бытовые, мамские дела. 10 лет назад нравилось быть всё успевающей. На самом деле – суетливой и вечно занятой. Просто решила – лучше буду оттачивать одну сферу деятельности. Тем более тема ПП не имеет границ для познания.

Кстати, деятельность репетиторства по математике ЕГЭ потому и бросила. Было ощущение – упёрлась в потолок. Есть четкие правила, аксиомы, теоремы. Добавить своего тут особо нечего. Учителя отличаются только способом подачи материала. И, видимо, мой способ объяснения чем-то отличался.

Потому что центр повышения квалификации учителей (не знаю, как точно называется, они решали – какие курсы нужно проходить всем учителям школы для повышения своей экспертизы) – использовали мои видео из интернета. Отправляли их учителям сельских местностей по электронной почте в качестве материала для обучения.

Мама, как учитель математики, однажды получила мои видео от вышестоящей инстанции. Мы оба были приятно удивлены. На секунду – эти видео я делала примерно в 23 года.

Лестно получить подобную независимую оценку своих трудов. И, казалось бы, продолжай работать в этой сфере. У тебя получается! Нет. Мой мозг просил другого.

И это другое я обрела в теме ПП. Тут границы для развития шире. Их просто нет. Плюс, добавляется личный опыт использования разных методик на себе, семье и клиентах. Верю, у каждого коллеги моей профессии тоже есть свои наработки. Мы отличаемся не только способом объяснения. Но и умением выделять главное от второстепенного. Умением превращать хаос в пошаговую программу. В этом мне помогает математический склад ума.

Хотя мама до сих пор преподаёт математику. Любит своё дело. Сейчас на пенсии. Из школы ушла, но математиком осталась – набирает учеников на репетиторство по скайп. Каждый день есть ученики по расписанию. И до сих пор открывает для себя тонкости точной науки.

Моя же дорога свернула с математического пути. Не буду громко заявлять и обещать, что застряну в практике лечебного питания на всю жизнь. И всё же, уходить пока не собираюсь. Нравится.

Цель книги?

Сначала начала просто вспоминать. О том, как и почему я стала тем, кто есть сейчас. Цели у книги не было. Просто печатное оформление воспоминаний.

Теперь появилось желание сохранить свои наработки в печатном виде. И, так как книга первая (надеюсь, не последняя), то и тема будет про самые первые шаги при переходе на ПП. Через которые сама прошла. Про ошибки, страхи и сомнения, об которые каждый, кто начинает путь к ПП, спотыкается.

Такой формат для большинства доступнее, чем посещать тренинги.

Но учтите. Мотивация при прочтении любой книги в 5 раз меньше, чем при участии на выездном тренинге в другом городе или стране.

Почему именно в 5 раз?

Потому что у человека есть 5 органов чувств: глаза, уши, нос, язык, кожа. Чем больше органов чувств он использует – тем больше вероятность, что он запомнит информацию и будет использовать.

Читая книгу, мы используем только глаза. Приходится включать воображение – создавать картинки в голове, записывать в блокнот важные для себя мысли из книги, чтобы информация легче запомнилась.

Если использовать глаза и уши, смотреть на картинки и слушать учителя/тренера через вебинар, видео – желание применить новые знания возрастает.

Если же мы решили принять участие в курсе в другом городе или, ещё лучше, в другой стране – мы используем все 5 органов чувств! Мы смотрим новые пейзажи, видим лично выступающего, вдыхаем новый воздух, дегустируем новые блюда, трогаем новые предметы. Таким образом, полученная информация с курса усваивается мозгом лучше.

Но мы не можем позволить только выездные мероприятия. Не использовать возможности интернета для развития – тоже смешно. Просто учтите, что при просмотре видеоурока – вы используете глаза и уши. А значит мотивация применять услышанное слабее. Нужна самодисциплина пожестче, чтобы дойти до конца видеокурса.

А при чтении книги тем более – используются только глаза. Остальное – на вашу ответственность. Будете фиксировать заметки цветными ручками в блокнот? Будете пробовать прочитанное? Будете зажигать аромалампу с новым запахом в конце концов?

Решаете только вы. Моя задача – поделиться, как легче усвоить прочитанное. Всеми конечностями буду надеяться, что вы задействуете максимальное количество органов и других методов усвоения.

В книге вы узнаете – как органы взаимодействуют друг с другом? Как появляются болезни? С чего начать восстановление организма?

Нет. Мы не будем повторять курс биологии и анатомии. Изучать строение клетки и знать названия каждой косточки, чтобы быть здоровым человеком – не нужно.

Чтобы водить машину – нам не обязательно знать внутреннее устройство. Это нужно механику, который чинит машину. А чтобы управлять машиной – достаточно знать, как крутить руль, куда что нажимать, каким бензином и когда заправлять.

С организмом также. Нам не обязательно знать названия каждой молекулы в теле. Достаточно понять общие принципы взаимодействия органов, как тело усваивает еду, как очищает организм, как выводит, как теряется здоровье и как быть здоровым человеком. Это первая хорошая новость.

Вторая хорошая новость – достаточно один раз научиться водить машину и навык вождения останется с вами на всю жизнь. Сначала будет страшно, не привычно. Потом легче. И со временем – будем получать кайф от вождения.

Также с телом. Достаточно один раз научиться питаться правильно и пользоваться этим навыком всю жизнь. Ещё и детям передать сможете. Дополнительные 20-50 лет бодрой жизни в здравом уме – разве лишние? Раз вы читаете данную книгу, уверена, вы от них не откажетесь.

Третья хорошая новость – мы начнём уже сейчас. В книге вы узнаете не только про то, как “водить телом”. Но и каким бензином его заправлять, чтобы не заглохнуть на полпути.



Но не всё так гладко, как кажется на первый взгляд. Да, само здоровое питание – не сложно. Когда вы захотите переплыть на другой берег под названием ПП – вы будете спотыкаться о подводные камни. Они мешают человеку без ломки перейти на другое питание. Из-за них человек возвращается обратно.

Придётся изучить брод перед тем, как прыгать в воду. Я расскажу – что может помешать вам питаться правильно. Зная их, вам будет легче переплыть на заветный берег.

Согласны? Если всеми конечностями ЗА, тогда продолжим.

Подводные камни при переходе на ПП

Или о том, что человеку мешает питаться чистой и здоровой едой?

Как поднять силу воли? Как отказаться от сладкого? Причины срыва и как с ними бороться? Причины усталости, лени и апатии. Как сохранить привычки ПП? Что делать, если ПП не помогает?

Сначала заденем очевидные причины того, почему человек заболевает?

Мало движения.

Приводит к слабому тонуусу сосудов, сердца, мышц, кожи. Лимфатическая система застывает. Что это такое и как она работает – обсудим далее в книге. Пока про последствия застоя лимфы – тело отекает, лишний вес, вирусы и бактерии скапливаются в виде кист разной локации, частые инфекции, мокрота.

Дисбаланс в питании.

Дисбаланс бывает в обе стороны. Либо избыток, либо нехватка каких-то продуктов. А точнее – веществ из этих продуктов. Речь не только про макронутриенты (белки, жиры, угле-

воды) – нужны организму в граммовой дозировке. Речь идёт и про микронутриенты – вещества, необходимое количество которых измеряются в мг и мкг. Нехватка или избыток микронутриентов тоже чреват последствиями.

Природа многогранная. И человек не может познать её до конца. Думаю, это помогает сохранить нам свою популяцию. На сейчас открыты 40 незаменимых компонентов – 15 витаминов, 13 минеральных элементов, 10 аминокислот и 2 жирные кислоты. Вдогонку, открыты ещё 20 классов веществ. В каждом классе включены от 10 до нескольких сотен разных веществ.

Незаменимы – значит должны поступать из еды регулярно. Дозировки условны. От них можно только оттолкнуться. Сколько нужно в итоге отдельному человеку – зависит от многих факторов. Начиная с возраста и заканчивая букетом заболеваний.

Приведу пример дисбаланса на избытке белка.

Многие свято верят в надёжность белковой диеты. Да, первое время человеку хорошо! Потому что пополняет истощённые запасы белка. Но человек – не мешок с запасами. Он ближе к химической лаборатории. В ней каждую секунду что-то синтезируется, переливается, строится, разрушается, выделяется.

Также с белком – он тоже расщепляется, усваивается, разрушается, выводится. Копнём глубже и расставим точки – что такое белок и что происходит при избытке белка?

Белок – это набор аминокислот. На сейчас изучены 21 аминокислота. Из них 8 незаменимых: Валин, Лейцин, Изолейцин, Метионин, Фенилаланин, Триптофан, Треонин, Лизин.

И ещё 2 аминокислоты считаются незаменимыми для детей: Аргинин и Гистидин.

Незаменимые – значит должны поступать с едой. Остальные виды аминокислот будут синтезироваться в организме при наличии незаменимого набора.

Как определяли, какие аминокислоты незаменимы?

На крысах. Брали молодых маленьких крыс и делили на группы. Их кормили белковой смесью. В каждой из групп не хватало какой-то одной аминокислоты. Если болезни нет – значит она заменима, то есть синтезируется организмом при наличии остальных аминокислот. Если развивались болезни – значит недостающая аминокислота в белковой смеси незаменима, должна поступать из еды. И добавляли её до восстановления здоровья, чтобы определить сколько нужно этой аминокислоты.

Белки на 16% состоят из азота – это является основным химическим отличием от других двух важнейших элементов питания – углеводов и жиров. Запомните это! Пригодится чуть дальше.

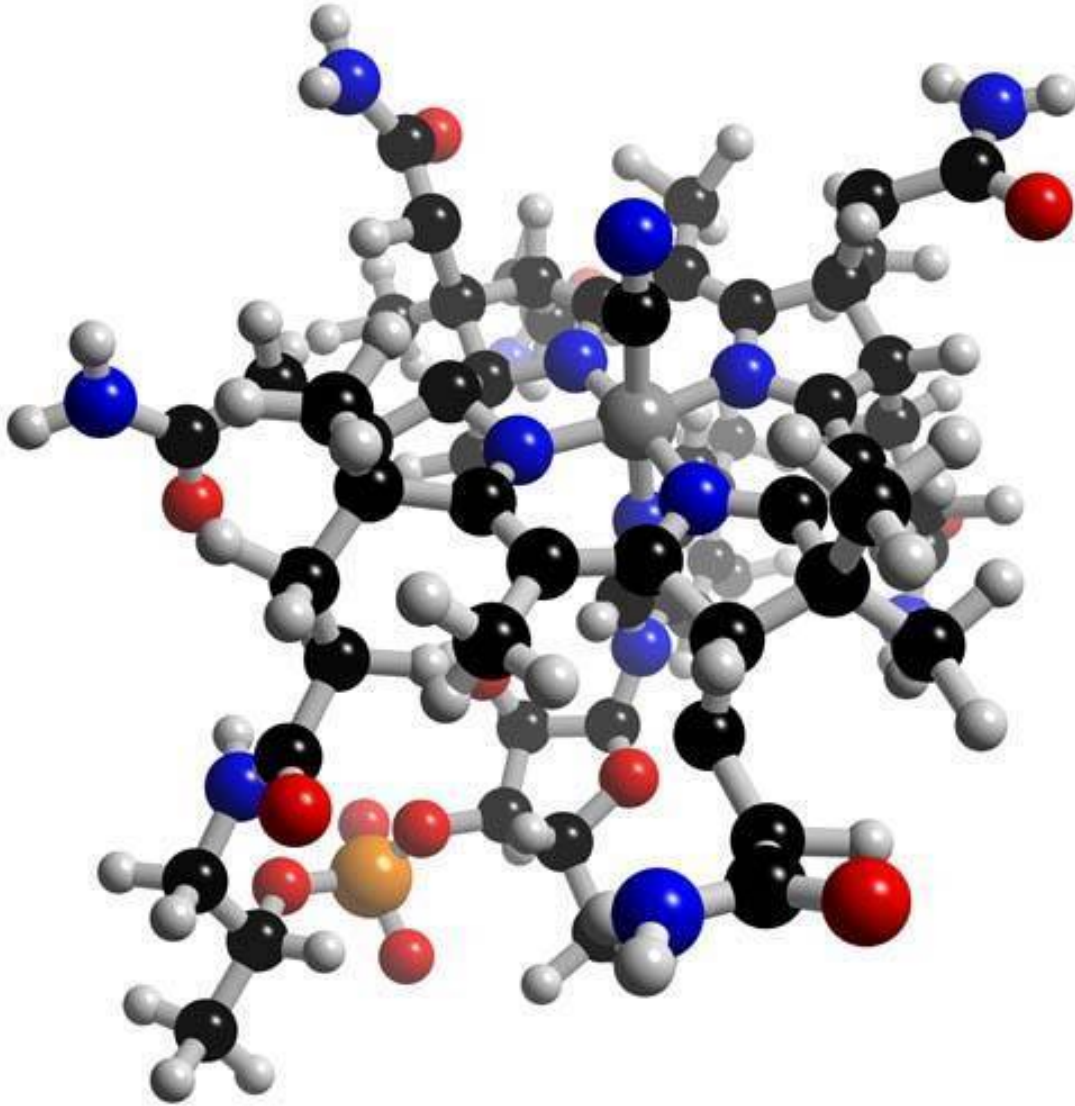
Представьте каждую аминокислоту в виде бусинки. Они разного размера, разного цвета и выполняют разные задачи в организме. Если соединить несколько бусинок в одну логическую цепочку, то получим один вид белка. Например, для почек.

Если эти же бусинки взять и сплести по-другому – получим другой вид белка, подходящий для другого органа.



Количество всевозможных сочетаний бусинок (аминокислот) – огромное количество. И каждый орган забирает себе только подходящий набор бусинок в подходящем соединении.

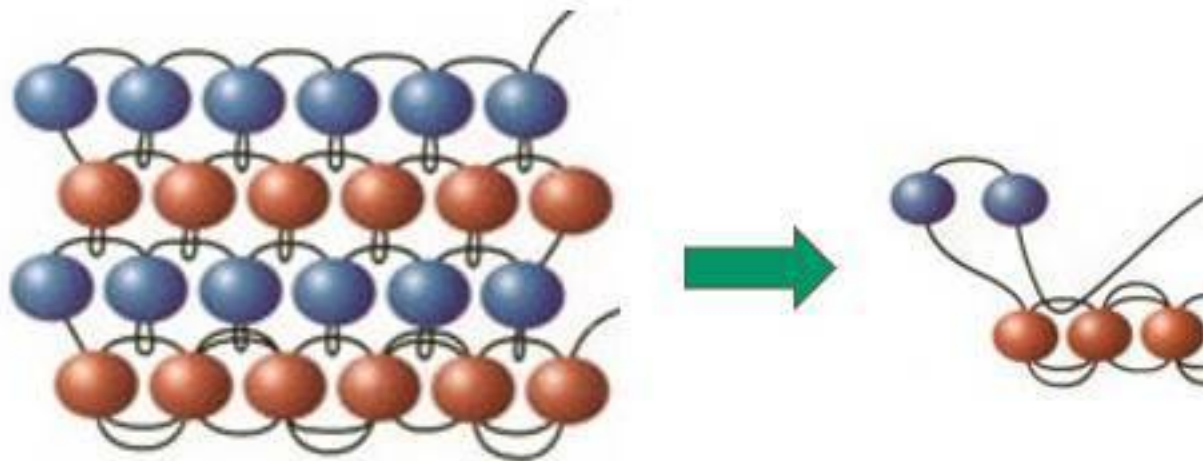
Все органы, ферменты, гормоны – всё это БЕЛКИ. Но они отличаются набором аминокислот и способом их сплетения.



Белок (спутанный комок разных бусинок) попадает в организм с едой. В желудке и 12-перстной кишке он расщепляется на отдельные бусинки.

В тонком кишечнике всасывается через стенки и попадает в кровь.

Усвоение белка



Желудок: кислота и с

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.