

# **ЧРЕВОУГОДИЕ**

Тимур Белый

18+

**Концепция, объединяющая тысячи  
нюансов**

**Худейте  
правильно**

**Выработайте  
каркас диеты на  
всю жизнь**

**Угождайте своему организму  
- он этого заслуживает**

# Тимур Белый

## Чревоугодие

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64347487](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64347487)

SelfPub; 2022

### Аннотация

Современный мир разнообразный и удивительный. Всё чаще в нём за обеденными столами встречаются индивидуумы, чьи организмы имеют свои определённые настройки и способности к усвоению еды.

Резкий уход от наработываемого веками рациона, неправильное пищевое поведение в целом создают множество проблем и горя человеку.

Концепция Чревоугодия поможет вам настроить свою собственную диету. Правильно, без ущерба для настроения и работоспособности, нормализует ваш вес.

Путешествие, предлагаемое данной книгой, не короткое – оно на всю жизнь. Но пройдя по этому пути совсем немного, вы уже почувствуете возросшую силу вашего организма. Чистая энергия начнёт наполнять вас.

Не боритесь с могучим Чревоугодием, а сделайте его своим союзником, помощником по жизни. При этом вы не только не будете тратить собственные силы на бесполезную борьбу, а ещё и получите дополнительные от своего нового мощного друга.

# Тимур Белый

## Чревоугодие

Немного про Чревоугодие, меня и значимость практики Угождать своему чреву. Действие, не вызывающее похвалы у большинства людей. Но только на словах. Своими поступками они его очень даже неплохо поддерживают и поощряют.

Давать своему организму то, что он просит, то что ему нужно для превосходной работы. То, что он заслуживает. В такой интерпретации звучит намного благороднее, не правда? Эту формулировку можно поддержать даже на словах, даже публично.

Чревоугодие может быть источником огромной радости и энергии, если использовать его правильно. А может – как это и происходит повсеместно, – стать печалью человека, якорем на его шее.

– Но не зря же Чревоугодие назвали одним из семи смертных грехов? – подумает только что наткнувшийся на мою книгу человек. – Может разумно держаться от него подальше?

– Для детей мы тоже многие вещи делаем запретными. До определённого возраста. Во взрослой жизни им очень помогает и приносит пользу то, что нельзя было делать в детстве. Например – гулять далеко от дома, смотреть определённые

фильмы, лазить по различным сайтам. Взрослый, разумный человек возьмёт из этого то, что будет полезным для него – остальное его сущность просто примет во внимание. Также и с Чревоугодием. Когда-то его заклеямили – тогда, когда Человечество было в детстве, и Чревоугодие могло навредить абсолютному большинству. Сейчас Человечество намного старше, местами почти взрослое (неравномерно приходит взросление для огромного и разнородного населения нашей планеты, конечно. Так же, как и будущее, которое уже здесь, но тоже распределено неравномерно (мысль насчёт будущего я где-то слямзил, но не помню где)). Настала пора реабилитации...

Цель этой книги научить вас управлять своим Чревоугодием. Подружиться с ним. Чтобы вы смогли извлекать из него два вида пользы.

Первый – это радость от удовлетворения своих вкусовых рецепторов, кайф от каждого приёма пищи. И что важно – без ложки дёгтя в виде угрызений, сомнений – портящих как саму трапезу, так и чудесное состояние после неё, – типа:

– Зачем я это съел/съела?

– Какой/какая же я тряпка!

– Как теперь избавиться от этого жира?

Второй – слаженная работа всех систем организма, получающего нужные ему элементы в самом лучшем именно для него виде, имеющего часы работы и (важно!) часы отдыха.

Я не профессиональный диетолог. Я скорее... Подобрать

бы слово... Фанат самоусовершенствования! Точно! С самого детства (лет с 12, насколько я помню) я зачитывался всеми статьями, которые находил на эту тему. Белки, жиры, углеводы, витамины, наращивание прекрасной мышечной массы, сжигание не очень прекрасного жира интересовали меня в детстве не меньше, чем такие шедевры игрового мира, как Фаллаут, Diablo, Элдер Скроллс, Старкрафт, Контер... Что-то я увлёкся)

Но я не столько теоретик, сколько в меру отчаянный практик. В меру – потому что на голодовку более двух дней и другие особо неприятные для моего организма эксперименты так и не решился. Но и без них дел хватало. Пробовал, анализировал, честно фиксировал свои ощущения – по благу ни одна из систем питания самовнушительных очков не получала.

Вегетарианство, интервальное голодание, разделение белков (утром молочные, в обед яичные, на ужин мясные, растительные не учитывались), кетодиета, отказ от сахара, отказ от мучных изделий, цельная еда, отказ от сильной термической обработки (всё что выше температуры кипячения воды и готовки на пару), много/мало/отсутствие молочки, яиц или орехов с семенами, лишение себя других продуктов и определённых элементов на время. Что-то из этого приживалось на долгое время, другое я отбрасывал через несколько дней. В общем, экспериментировал, искал наилучший для себя образ питания.

Хоть я и не врач, но некоторым уже помог настроить своё питание, привести себя в порядок, стать веселее и энергичнее. Поэтому и решил написать книгу – думаю, что смогу помочь гораздо большему числу людей.

Не претендую на абсолютное знание вопроса – много чего ещё предстоит узнать и осознать мне. Но уже имеющиеся опыт и знания позволяют мне надеяться на то, что эта книга будет по-настоящему полезной для многих.

Я старался писать оригинально и доходчиво. Писать то, чего я не встречал в других книгах по питанию. Но как невозможно написать про строительство, не упоминая стены, крышу, фундамент и определённые строительные материалы, так невозможно написать и книгу по правильному питанию, не затронув определённые процессы и понятия, использовавшиеся уже не раз другими авторами.

Если мою книгу прочитают хотя бы десять человек и одному из них она поможет стать эффективнее, научит не тратить энергию и деньги на неправильную для него еду, а потом на устранение последствий этой еды, то значит не зря я взялся стучать по клавишам в этом направлении.

Много времени бы я сократил будь у меня честный гид, прошедший через всё это? Не много, но определённо сократил бы. Всё равно, конечно, пробовал бы всё сам, но до сегодняшнего этапа добрался бы намного раньше. Да и гиды у меня, можно сказать, были. Их всех и не пересчитать – учёные, доктора, фитнес гуру со всего мира. С кем-то из них я

общался напрямую. Один и тот же гид мог говорить и то, что подтверждалось мной на практике и то, что нет. Сфера это такая, знаете ли. Сугубо индивидуальная. Нет единой формулы для всех. Кто-то отлично живёт на кето-диете, другие становятся на ней вялыми и грустными (как я (а ещё и жаба душит – недешёвая, знаете ли, диета)), некоторые отказываются от всего животного, становятся веганами и искренне (вроде бы) расхваливают, как изменилась их жизнь, какие они стали весёлые и энергичные. А в Ютубе уже полно таких, которые, наоборот отказались от всего, кроме мясных продуктов и также искренне (опять – вроде бы) расписывают, как исцелились от всех болезней, стали лучше спать, дышать, творить, кричать.

Куча противоречивой информации в интернете: то что превозносят и восхваляют на одном сайте, проклинают на другом, от того что рекомендуют к обязательному употреблению на одних Ютуб каналах, строго советуют воздерживаться на других. Поди-ка разберись со всем этим пёстрым разнообразием!

Я всегда с подозрением отношусь к диетологам, которые говорят, что вот это непременно нужно всем, а вон то обходите за километр. Разные местности обитания и кухни наших предков, индивидуальные особенности и предпочтения современных, даже близких по крови, организмов – ни на что не влияют? Вашего родного брата может воротить от того, чем вы наслаждаетесь по утрам. Что уж говорить о дру-

гих)

Диетология хитра. Сотни различных продуктов, температур, способов приготовления и других нюансов. И различных людей – со своими не очень-то идентичными – если тщательно присмотреться, – организмами, – которые все эти сочетания поглощают.

К диетологам люди ходят редко. Только если нужно быстро похудеть. А кто знает – может быть своевременный поход к профессиональному специалисту по питанию избавил бы вас в будущем от уймы ненужных трат денег и времени на посещение различных врачей. Наверное, что-то подсказывает людям, что они и сами всё прекрасно знают, всё сами могут порешать со своим питанием. И в этом есть большая доля правды. Никто лучше нас самих не знает наш организм и не может полноценно проследить за его откликом на ту или иную пищу. Наша сущность, отказывающаяся идти к диетологу, понимает это. Осталось только помочь ей немного, показать, что идти по пути Чревоугодия может каждый. Каждый может прекрасно настроить своё питание и наслаждаться вкуснейшими и полезнейшими именно для него продуктами без вреда для здоровья.

Нам свойственно узнавать всё, касающееся нас. Мы знаем многое про наше имя, знак зодиака, район, город, страну. Про тот возраст, в котором мы сейчас находимся. Мы как исследователи с факелом в темнющей пещере – освещаем в первую очередь всё вокруг себя. Иногда – если есть время

и желание, – кидаем зажжённые спички или пускаем горящие стрелы в различные уголки темноты. Если понравится то, что осветилось – пускаем ещё в этом направлении.

Так узнайте всё, касающееся именно вас в сфере питания! Осветите всё вокруг себя в этом направлении. Я вам в этом помогу. Тысячи ярких стрел за вас в диетологии я уже напускал. Отфильтровал и проанализировал тонны информации, рассмотрел тысячи личных и чужих экспериментов. Эта книга – ферментированный продукт. Поэтому и надеюсь, что она будет лёгкой для вашего усвоения.

Наука и личный опыт различных фанатов самоусовершенствования безусловно полезны. Они помогают понять, что с нами происходит, почему определённые продукты вызывают у нас определённые реакции. Учёные развивают свои теории, во многом опираясь на опыты с мышами, наблюдениями за человеческими организмами. Практика есть практика. Она может (при условии чистоты экспериментов, конечно) опровергнуть теорию, заставить учёных искать другое объяснение. Представляете, если бы было наоборот) Теория опровергала бы практику, заставляла бы учёных искать другую реальность) В некоторых областях преимущество практики над теорией налицо. Например, в языках, в некоторых простейших ремёслах. В других теория существенно облегчает практику, выводя её на более высокий уровень – в медицине, строительстве и подобным им сложным сферам.

Теории в моей книге будет немного. Самую малость буду

использовать для подкрепления своей практики. Я не учёный и у меня нет своей лаборатории – если, конечно, не считать лабораториями людские организмы, за которыми я наблюдал и наблюдаю (свой в том числе). Поэтому излагая теорию, я буду полагаться на признаваемые наукой и медицинской данные, подтверждённые временем и несколькими исследованиями (ну больше чем одним, хотя бы)). И на свою интуицию, которая будет решать, что из этого можно поместить сюда (что бродит не очень далеко от практики в густых дебрях теории, что будет и интересно, и полезно людям), а что нет.

Но даже некоторые из этих данных лет через двадцать (или раньше) могут устареть – наука со своими методами исследования не стоит на месте. Не парьтесь. Главное держите в уме фразу, написанную на обложке этой книги сразу под именем автора: *«Концепция, объединяющая тысячи нюансов»*. Именно такую концепцию – Концепцию Чревоугодия я и хочу вам дать. У меня она работает уже больше 15 лет. Я жил по ней даже тогда, когда она ещё и не оформилась в Концепцию. Тогда, когда я и не знал столько фактов из диетологии, биохимии и медицины, сколько знаю сейчас. Тех, кто ко мне обращался и правильно всё выполнял она тоже не подводила.

Не нужно считать панацеей для себя всё, что доказано специалистами и опробовано с успехом различными гуру пра-

вильного питания. Относиться критически, анализировать, изучать, прислушиваться именно к своему организму – вот, чему бы я хотел вас научить. Не считать какой-то продукт полезным, только потому что тысячи исследований доказали это и сотни тысяч людей его прекрасно потребляют. Можете просто принять это во внимание, но последнее слово всё равно оставить за своим организмом. Если ему этот продукт не подойдёт (будет пучить, колоть в боку, тошнить, стрелять в висках и т.д.) значит именно для вас он не такой уж и полезный.

Рассмотрим небольшой примерчик.

Допустим, вы решаетесь на какую-то операцию. Врач объясняет вам всё, что следует ожидать от неё: как она проводится, сколько длится, какие будут боли, время восстановления, осложнения, как вести себя после, какой режим соблюдать и т.д. Вы всё это внимательно выслушиваете, а что-то даже записываете. Всё – в теории вы, можно сказать, немного подковались. Потом вы рассказываете друзьям, и оказывается двое из них уже проходили через подобную операцию. Они делятся с вами своими ощущениями, какие нюансы – про некоторые из которых, врач и не упомянул, – всплывали у них во время и после этой процедуры. Вы всё это впитываете и знаете уже намного больше, чем после разговора с врачом. Но вам этого мало – вы ведь серьёзно подходите ко всему, что касается вашего здоровья, – целую неделю вы не вы-

лезаете из Ютуба, просматривая многочисленные реальные истории тех, кто также уже прошёл через предстоящее вам, читаете научные статьи об этом – даже несколько толстых книг пролистываете. Узнаёте ещё кучу нюансов, не упомянутых ни вашим врачом, ни друзьями – последние этого даже не знали, а врач с чем-то ещё не сталкивался, что-то просто не упомянул.

Короче, теперь вы можете сами консультировать новичков в этом вопросе. Теория в вашей голове плавно слилась с практикой (хоть и чужой).

А если к этому прибавить ещё ваш личный опыт? Допустим, вы уже проходили через подобную операцию сами? Да вы врачу слова сказать не дали бы тогда со своими советами и во время операции его руку направляли бы) Да, нет – это я шучу) Просто были бы уже весьма (весьма!) подкованным в этом вопросе.

Я в своих поисках правильной концепции здорового питания использовал разные ресурсы. Наблюдения за близкими, за знакомыми, за теми, кто ко мне обращался; просмотр и анализ реальных историй людей со всего мира (спасибо интернету!); теорию, которая объясняла мне (не всегда) почему происходит именно так, а не по-другому. И конечно же, личный опыт – я всё-таки не инопланетянин и поэтому могу использовать свой организм, как источник первичной информации)

А теперь в путь!

Сброс всех настроек

Вспомните всё, что вам говорили родители, близкие, друзья, передачи про здоровье, каналы правильного питания на Ютубе, различные гуру... Фрукты и овощи – это полезно. Животный жир и холестерин – вредно. Растительные жиры – это супер. Сахар и тесто – ну, это понятно, – надо обходить стороной. Термическая обработка – это главный враг/лучший друг. Кушайте по 5 раз в день маленькими порциями. Кушайте 2 раза в день большими. Завтрак, обед и ужин должны быть у нормального человека.

Ну, может и ещё чего-нибудь вспомните. А теперь вытащите это всё из своей головы и положите... так куда положить... да там, где сидите, там и бросьте на пол) Очистите своё сознание от этих установок. Подозреваю, что большей частью чужих – не ваших. Никаких привилегий – всё бросьте сплошной кучей, не нужно фрукты с овощами аккуратно пристраивать сверху, а сахар с тестом засовывать поглубже.

Может есть свои собственные установки? Не те, которые вам кто-то навязал, а родненькие, полученные путём проб и ошибок, подходящие именно вам? Такие продукты и блюда, которые не доставляют вам проблем после их употребления, заряжают вас чистой энергией. Наверняка вы нашли такие за то время, что пользуетесь своим организмом... Тоже в кучу! Шучу) Эти можете оставить) К ним будете прибавлять

постепенно всё остальное – они будут вашей базовой, первоначальной диетой.

Ваша цель критически посмотреть на всё, что считалось вами вредным и усомниться в этом. Потом также критически посмотреть на относимое вами к полезному и сделать не менее оценивающе-подозрительное выражение лица.

Нужно стереть все ярлыки с того, что лежит в этой куче. После этого можно начинать работать. Работать несколько месяцев – а может и лет, – для выяснения идеально (или близкой к идеально) подходящей вам диеты. Довольствуясь, конечно, тем, до чего дотягивается ваш бюджет.

Эта работа стоит того. Пройдя по этому пути совсем немного, вы почувствуете себя сильнее и бодрее. *Это путешествие длиною в жизнь.* Вы будете изменяться, стареть, менять свои предпочтения и способности к усвоению, переходить с физической работы на умственную (или наоборот). Всё течёт, всё меняется. Раз и навсегда установить диету не получится. А может и получится у некоторых маньяков) Главное научиться идти по этому пути, слушать свой организм, любить его.

Мой рацион тоже не «закаменевший». Он пластичный и изменяющийся. «Закаменели» только правила Чревоугодия. Чувствую я себя прекрасно. Мне 34 года, рост 174 см, вес 70 кг. По утрам я подтягиваюсь на турнике 30 раз, 40 раз отжимаюсь с 10-килограммовым грузом на спине, 7 раз стоя на ногах выкатываюсь (ну и закатываюсь) на гимнастическом

ролике (я тоже сначала думал, что это легкотня)), 25 раз делаю толчок двух 15-килограммовых гантелей (то же, что толчок штанги у тяжелоатлетов). После семи часов сна я бодр, как 18-летний юнец, напившийся Редбула. Ем с удовольствием, на застольях объедаюсь, но фигура от этого совсем не страдает – и это при моей склонности к полноте (всё детство и юность был пухлым, и сейчас очень легко набираю вес, особенно, конечно, жир). Забыл, когда чем-либо болел. Тьфу, тьфу не сглазить) Что-то уж сильно расхвалился. Но не ради бахвальства это делаю, а для того, чтобы вы видели, насколько сильна Концепция Чревоугодия. Даже скромненький, средненький адепт её (это я!) чувствует себя так превосходно.

### Приступаем

В Концепцию Чревоугодия входят четыре простых правила, которые нужно понять и осознать, «ввести их в свою кровь». Они помогали и помогают мне составлять свой рацион. И также чудесно будут помогать вам.

С чего же начать? Делайте как я...

– Но я хочу идти собственным путём, – ответит один из сотни миллионов моих читателей (заметили, как выросли мои амбиции с «хотя бы десять»?)

– Это и будет ваш собственный путь. Просто по моей Концепции. Наберётесь опыта и, может быть, создадите свою. Или ещё больше утвердитесь в моей и на её базе придумаете

что-нибудь ещё...

Итак, с чего начал я? Я вычленил из множества продуктов и блюд свои любимые и стал работать с ними.

*Первое правило Чревоугодия – получать кайф от пищи.*

Мне это было не трудно. Я любил практически всё. Фрукты, многие овощи, любое мясо, молочку, яйца, мучное, кондитерское и так далее. Теперь первое правило мне нужно было увязать со вторым.

Небольшое наблюдение: те, кто едят «вредное» – отлично исполняют первое правило (с начиханием на остальные), а те, кто сидят на «правильном питании» зачастую сильно пренебрегают им (с особым рвением выполняя остальные).

*Второе правило Чревоугодия – пища должна снабжать организм необходимыми питательными веществами.*

Белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и прочим. Вот здесь мне на помощь пришла наука. Сколько нужно витаминов и минералов среднему человеку (это я!) можно посмотреть в той же Википедии. Если хотите понять глубже изучите биохимию по книгам нескольких авторов – лучше из разных стран.

На высшей ступени Чревоугодия вам не нужны будут справочники. Вы будете чувствовать каких элементов вам не хватает, вас будет тянуть к пище, богатой ими. Я догадываюсь об этом, потому что сам, не смотря на такие же подпорченные, загрязнённые с детства полезные инстинкты, как и у многих людей, чувствую иногда позывы съесть тот или иной

продукт, содержащий то, что я давно не употреблял. Пор-тятся инстинкты, заставляющие кошек жевать траву, а бере-менных кушать мел, именно тогда, когда мы перестаём ими пользоваться. То есть постоянно. Но хоть наука пришла на помощь)

Первое правило отлично уживалось бы со вторым, и я мог бы есть сколько угодно своих любимых продуктов, если бы полки магазинов не были так напичканы «пустыми кало-риями». Все эти чипсы и обильно приправленные сахаром удовольствия... Заставляющие наш организм, получивший много калорий, но ненатурально мало витаминов и минера-лов, удивляться. Удивляться и просить ещё больше жратвы.

Наши предки и многие животные сейчас не преподноси-ли и не преподносят своим организмам подобные сюрпризи-ки. Если они съедали/съедают свои, допустим 3000 ккал, то с этими ккал получали/получают необходимое количество питательных веществ. А как распоряжается большинство современных людей отведённым им лимитом в 2000 ккал (средняя цифра) в день? Лимитом, после которого Ожире-ние и всё ему сопутствующее (просто почитайте и осознай-те за сколько исковерканных жизней и смертей ответственно Ожирение со всеми недугами, которые оно провоцирует) с улыбкой говорят нам:

–Здрасьте!

Вы задумывались хоть раз о широте и размахе этого пусто-го растрачивания денег, времени и энергии? Давайте пораз-

мышляем. Сначала вы тратите деньги на пустые калории, потом (вы же не наелись этими пустышками) тратите, чтобы купить ещё немного. Тратится энергия на переваривание этой лишней еды и синтез жира. Через какое-то время приходит Ожирение (вы начинаете тратить ещё больше энергии, чтобы... да чтобы просто ходить) и вы, как заботящийся о своём здоровье индивидуум, записываетесь в спортивный зал, где снова тратите деньги вместе с огромным количеством энергии. Белка попала в колесо. А бесконечные траты времени, денег и энергии из-за болезней? Врачи потеряли бы подавляющее большинство своих клиентов, если бы люди правильно Чревоугодничали. Я считаю, что неправильное питание, наряду с отсутствием физической культуры и стрессами, ответственны практически за все болезни – даже наследственные бы не стрельнули без этих услужливых триггеров. Производители витаминно-минеральных препаратов, различных добавок к пище тоже участвуют в этом круговороте. Что делали бы без них не получающие необходимого от еды люди?

Итак, разгуляться моему обжорству не даёт третье правило.

*Третье правило Чревоугодия: объединив первые два правила, не превышать отпущенного вам природой лимита.*

То есть моей суточной потребности в калориях. Поначалу я часто пользовался весами и таблицами калорийности. Затем стал делать это большей частью инстинктивно. У вас тоже получится. Будете чувствовать и сытость, и голод – по-

дружитесь с ними обоими.

*Четвёртое правило – еда должна подходить именно вам.*

Вот этот пункт может как сокращать количество того или иного продукта, так и вычёркивать сам продукт. Мне и сократить, и убрать пришлось некоторые яства – те, которые мой организм не очень жаловал.

Еда может не подходить вам по разным причинам – болезни – прошлые и настоящие, аллергии, недостаток определённых ферментов, например, лактазы, какие-то изменения в организме (естественные или искусственные (после операции)). Не заморачивайтесь – пусть учёные и профессионалы ищут ответы. А вы – если именно после дрожжевого теста, яблок, колбасы, творога, сала, мёда и т.п. у вас болит голова, поносит, появляется сыпь, тошнит и т.д. – сокращайте потребление или отказывайтесь – хотя бы на время, – от этих виновников.

Четвёртое правило – особое. Оно выражает суть Концепции Чревоугодия: потреблять только то, что не приносит проблем организму, то, что подходит именно вам, отлично усваивается и даёт чистую энергию. Поиск такой совершенной для вас еды может занять несколько месяцев, а может растянуться на всю жизнь (С вредных на абсолютно подходящие для вас – полезные, – сразу и не прыгнете, думаю. Пока их ещё найдёте... Будете переходить с вредного на менее вредного, выбирать меньшее из зол, пока не придёте к подходящему). Но он определённо этого стоит.

Как конь, дельфин и волк не будут на высоте своего потенциала, если начнут есть не положенную для них пищу (изменения в диете могут происходить и у них, но очень медленно и постепенно – от поколения к поколению, – не за пару лет)), так и человек не сможет действовать на пике своей эффективности, если будет есть то, что не очень радужно встречается его организмом. Не беспокойтесь – наш организм намного пластичнее в деле питания, чем организм вышеперечисленных животных. Он издревле привыкал к разнообразнейшей пище – поэтому и спектр подходящих вам продуктов несомненно гораздо шире.

Лучшая для вас диета – это та, которая подходит именно вам. И никто, кроме вас её не найдёт. Так что приготовьтесь к интересному путешествию по миру продуктов, различных способов приготовления и своих ощущений.

### Конкретный пример

Я очень люблю примеры. Можно два дня талдычить мне теорию, и я ничего не пойму. Но стоит показать мне всего лишь один пример, и долгожданное торжественное «Ага!» вырвется из моих уст.

Возьмём одного из моих читателей. Допустим Бориса (надеюсь среди сотни миллионов моих читателей будут Борисы)). Примерная калорийность его рациона в сутки – при котором его вес находится в относительном равновесии и все системы организма работают отлично, – составляет 2100

ккал. Что он любит покушать? Почти всё – фрукты, многие овощи, яйца, разные виды мяса, крупы, мучное, сладости, всякие вкусняшки. В варённом, жарённом, тушённом виде. Короче, ему повезло – он всеядный счастливчик.

По первому правилу ему можно наслаждаться всем этим в неограниченном количестве. По второму, в принципе, тоже, если бы не существовало третьего. Ведь даже из, мягко сказать, не очень насыщенных питательными веществами продуктов можно получить свою норму, если съесть этих продуктов много. Поэтому фильтруем через второе, оглядываясь на третье. Третье урезает количество продуктов (не удаляя сами продукты). Борис понимает, что либо жарённое в масле, либо сладости он должен сократить – оба в большом количестве не влезают. Сладости побеждают, и наш герой сокращает жарённое в масле в угоду варённому (менее калорийному из-за отсутствия масла). Овощи он добавляет, а фрукты урезает. Первые намного питательнее, хотя вторые безусловно слаще и вкусней для него. Зато любимым жирным творогом со сметаной и вареньем Борис – из-за урезки фруктов, – может наслаждаться каждое утро.

Четвёртое правило – как мы помним, – не только сокращает продукты до количества, не вызывающего у организма никаких проблем, но и удаляет некоторые из них. Борис начинает испытывать. Кушает варённое мясо с овощами – всё хорошо. Хлеб с маслом и сыром – немного закололо в боку через часик после еды. Отказываться от любимого бутер-

брода не хочется, да и к врачу сразу никто не бежит, поэтому пробует в последующие дни меньшее количество сыра и масла или отдельно сыр, отдельно масло (а может дело было в хлебе? Или в чёрных хлебных корочках? И натуральными ли были сыр и масло? Или с добавлением растительных жиров?).

И так далее. После некоторых сырых овощей – дискомфорт или покальвания. А после пареных и варенных нет. Кушает пареные и варенные. От молока пучит. Пьёт меньше или пробует другие виды молочки. После «супер полезной» – по заверениям мамы, – пареной сёмги дискомфорт и какие-то боли. Ест меньше или ищет другие морепродукты, если ему так необходимо их потреблять.

Всегда давайте продуктам несколько шансов. Всякое бывает – может нарвались на плохое качество или на испортившееся. Может были в стрессе, и из-за этого пищеварение не работало как следует. Сильный стресс много чего в организме может пустить наперекосяк.

Через несколько месяцев (или лет) Борис должен прийти к такому рациону после которого его не будет пучить, в боках не будет колоть, не будет вообще никакого дискомфорта, сыпи, вялости, тошноты, головных болей. Чистая энергия будет наполнять его. Уверен, что возвращаться к старому питанию он не захочет. Он будет продолжать экспериментировать и находить ещё более эффективные продукты. Или просто заменять старые, потерявшие свою былую эффективность и/

или желанность для него.

Первое правило окидывает взглядом всё любимое. Второе задумывается насколько любимые продукты насыщены полезными веществами. Третье правильно сортирует их в рационе, делает так, чтобы всё любимое в него влезло. Чем больше калорий и меньше питательных веществ в продукте, тем больше он урезается. Торты, чипсы, сладкую газировку, конфеты, пирожные придётся сильно сократить. Сыры, мясные изделия, макароны, рис, фрукты средне, а овощи и зелень обычно вообще не урезают. Четвёртое правило и урезает, и выкидывает ваших любимчиков из рациона. Хотя бы на время. Кто знает, может вызывающий тошноту или другие неприятные чувства продукт, по прошествии нескольких лет, будет прекрасно усваиваться.

Некоторые мои мысли и наблюдения в сфере питания

Сразу оговорюсь – ничего из написанного в этой главе я никому не навязываю. Это *мои* мысли, к которым я пришёл после *своих* наблюдений и размышлений. Относитесь к ним как к лёгким (совсем воздушным) рекомендациям. Кому-то из вас они пригодятся, продвинут в каком-то вопросе, кого-то просто улыбнут, а кто-то увидит в них обратное своим мыслям. И кто знает, может последние, после первоначального возмущения, тоже продвинутся в чём-то или улыбнутся)

*Гликемический индекс, гликемическая нагрузка .*

Научное объяснение можете найти в интернете. Здесь постараюсь разъяснить своими словами.

Съев всего лишь 500 ккал в виде пищи с высокой гликемической нагрузкой – в которой высокий гликемический индекс спелся с высоким содержанием углеводов на 100 грамм, – вы заставите ваш инсулин усиленно пахать. Пахать, забирая большую часть энергии на синтез (в основном гликогена и жира, но и для мышц он тоже старается, если вы правильно тренируетесь). А потом просить ещё, для текущих нужд. Короче топливо уйдёт, а думать как? А работать? Ещё надо подкрепиться!

Вынудите инсулин пахать при 500 ккал так, как он должен пахать при 1000-1500 ккал от пищи с невысоким гликемическим индексом, создадите такую же гликемическую нагрузку. Но во втором случае и на текущие нужды энергии хватит – малую часть инсулин заберёт на синтез и всё.

С таблицей содержания белков, жиров и углеводов в продуктах, также, как и с таблицей ГИ (гликемического индекса) последних, рекомендую ознакомиться.

*Молочный жир – один из лучших видов жиров.*

Может многие из вас перепроверив это высказывание придут к противоположному, но я, перепроверив несчётное количество раз, так и не пришёл.

Молочный жир относится к животным жирам, хотя его и

нужно записать в отдельную категорию – температура плавления у него намного ниже. Пока вижу только пользу в нём. Никакого дискомфорта и проблем. В паре с казеином позволяет чувствовать приятную сытость долгие часы. Сыр и молоко – постоянные обитатели моего холодильника.

*Животные продукты – это отличная пища.*

Их цена подтверждает это. Хотя производители растительного ассортимента супермаркетов и базаров и пытаются принизить их значимость в угоду своей продукции.

Всё растительное стало таким модным в последнее время. Супер полезное, супер эффективное. Вот только так насытить, как животная пища, растительная меня не может. Может вас сможет. Я, конечно, пользуюсь много чем из неё. Хлеба, овощи, крупы, бобовые. Но ядро моего рациона – без которого я не считаю приём пищи полноценным, – всё-таки животная пища. Молочка, мясо, яйца. Растительная образует вокруг этого ядра прекрасное дополнение.

Мой дедушка Михаил держал ферму в Амурской области, был охотником и имел богатырское здоровье, несмотря на то, что был ранен в Великую Отечественную Войну и потерял ногу в несчастном случае. Мама рассказывала, что они даже фрукты не ели. Зато мяса, яиц и любой молочки было полно. Корнеплоды с овощами, хлеб дополняли животный рацион. Сильные были все её братья. Дядя Саша – один из них, – служил на флоте. Помню качал бицепсы семилетним

мною (а я был пухлый!).

Некоторые обвиняют мясо, забывая, что жарят(!) его в рафинированном растительном масле. Пожарьте также овощи – будет вообще кошмар. Мясо ещё держится!

*Приготовленная на умеренной температуре (80-120 градусов Цельсия) пища намного лучше жареной.*

Ох уж эти чёрные корочки! Многие любят ими похрустеть. Я несколько раз испытывал их. Всегда чувствовал дискомфорт и иногда даже боли в голове. Покончил я с ними. Давно уже не ем жареное. Прекрасно себя чувствую и не тянет на оставленные в прошлом любимые блюда.

От шашлыка только не стал отказываться. Но он хоть не в масле скворчит. Да и запекается он, а не жарится.

– А если сдирать все корочки, всё что было снизу? – спросит одна из моих читательниц.

– Думаете я не пробовал? Всё равно к здоровой пище я жареное отнести не могу. Варенное и пареное намного лучше.

Пойду даже дальше и скажу, что варенное и пареное лучше сырого. Имею ввиду не только мясо и яйца, но и овощи. От сырых овощей нет-нет и вспучит или заколет – от варенных/пареных никогда (чеснок и лук сырые мне вообще лучше не есть, а вот варенные/пареные идеально заходят). Чувствую, что усваиваются они намного лучше. А значит и оставшиеся после потерь при варке витамины с минералами

усвоятся лучше, чем после употребления сырых. В последних не теряются при варке, но теряются при усвоении, да ещё и другим продуктам усваиваться мешают.

Можете считать, что часть нашей пищеварительной системы находится в кастрюлях и пароварках. Процесс пищеварения запускается даже не во рту, а уже при термической обработке, которая сильно облегчает последующую работу нашему организму.

Пароварка, кстати, очень даже не помешает дома. Быстро и удобно. Закинули курочку с овощами и через 20 минут – чудеснейший обед готов. Пароварка – это ещё один шаг к устранению зависимости мужчин от женщин)

*Сократить растительные масла в рационе будет полезно для многих.*

Не знаю, как вы, но я, вообще, не люблю, когда что-то из чего-то выжимают. Это касается и различных соков. Природой задумано, чтобы мы съели цельный продукт – фрукт, ягоду, овощ, семя, орех, – и получили полный спектр питательных веществ. А эти масла ещё и не стабильные, хранить надо правильно. Заморачиваться. Или убрать остатки полезного. Рафинировать. Так же проще. И запаха не будет (после дезодорации). Чистенько, аккуратненько.

Короче – не использую. И стараюсь не брать ничего с их добавлением. Вялость, слабость, чувство дефицита энергии после их употребления мне гарантированы.

Рыбий жир очень похож на растительный. Но я без самоуверенности, искренне давал ему возможность доказать, что он другой, лучший. Не получилось.

Цельные семена, орехи... Конечно, некоторые полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) важны, даже незаменимы, мы должны получать их с пищей (да и незаменимое лучше получать с пищей. Синтезировать своё – энергоёмкий процесс). Но тех, которые мы получаем, употребляя различную животную пищу, думаю, многим из нас хватает. Не стоит добавлять эти орехи, семечки, оливки, жирную морскую рыбу, если чувствуете себя после них не очень. В общем, пробуйте – у меня организм их отверг, у вас может сложиться по-другому. Просто не давайте им фору и поблажки из-за того, что все вокруг их восхваляют. Абстрагируйтесь и выслушайте свой организм.

Средиземноморская диета, конечно, крутая, но может она для средиземноморцев?) Может быть их организм привык брать необходимое из большого количества потребляемых ПНЖК, а наш из малого? И когда мы получаем много, наш организм начинает кричать благим матом, как вахтёрша в студенческом общежитии для девушек, прибежавшая на шум в одну из комнат и обнаружившая там пять незнакомых дяденек)

Опаснейшие транс-жиры, ответственные за многие беспорядки в организме (почитайте, изучите этот вопрос, если интересно) присутствуют в мясе и молочке, но в мизерных ко-

личествах. Они не повредят вам, если, конечно, вы не будете есть сливочное масло ложками. А вот если начинают хитрить с растительными маслами (что особенно любят кондитеры – растительные масла для сладостей, маргарин), то содержание трансжиров в десятки и сотни раз превосходит встречающееся в природе.

Уверен, что при обычной жарке на растительном масле тоже ничего хорошего не образуется. Для организма... Для душ гурманов, конечно, образуется)

### *Сочетание продуктов.*

Сколько раз пробовал смешивать всё подряд, никакого дискомфорта не чувствовал. Если продукты идут мне по отдельности, то они идут мне и вместе. Пишущие ко мне люди то проклинают определённые сочетания продуктов, то пишут, что всё нормально – в этот раз пронесло.

Мои близкие знают, что я смешиваю в приём пищи что угодно – молочку, рыбу, овощи, крупы, бобовые. И всё нормально (небольшой дискомфорт бывает после квашеной капусты с молоком. Но не всегда и такой незначительный, что я думал стоит ли вообще писать о нём). Может организм такой. Попробуйте сами и найдите несовместимые для вас продукты, если такие есть. В этом вопросе я вам не помощник – моему организму побоку любая мешанина (из того, что я пробовал, конечно, – не нужно предлагать мне экзотические гремучие смеси)).

А вот *отдельные*, не особо полезные для меня продукты, мой организм сразу фиксирует (вздутия, покальвания, упадки сил, головные боли и много чего другого – трудного для объяснения). Как особо чувствительная автомобильная сигнализация. Может поэтому мне и было легче, чем другим определить подходящий для себя набор продуктов и заполнить свой чёрный список. Хотя думаю, что каждый так сможет. Ведь на постоянной диете...

*На постоянной диете легче вычислять продукты-виновники.*

Когда ваша диета устаканится, и вы будете потреблять определённые продукты в обычные дни, то продукты, устроившие вам какие-то проблемы (сыпь, вздутие, вялость, сонливость и другое, не менее неприятное) будут сразу вычисляться. Это как в подъезде: появился новый жилец – стали появляться окурки на площадке у окна. Кто бы мог их оставлять?)

Одни и те же продукты, конечно же, могут быть разного качества и свежести. Вы и это научитесь легко вычислять на постоянной диете.

Люди на непостоянной, мало подходящей для них диете просто не ощущают, когда что-то не так. Как они почувствуют, что употребляемая ими последнюю неделю колбаса, сделанная из непонятно чего, опускает их на середину потенциала, если они постоянно живут на середине своего потен-

циала? Как они поймут, что их немного пучит, если их всегда немного пучит, и они считают это нормой? Так же как работяга увидит новую каплю цементного раствора на своих заляпанных цементным раствором штанах. То есть никак.

В повседневке ведь много продуктов не надо. Например, 2-3 вида мяса, яйца, кое-что из молочки, 2-3 вида круп, бобовых и хлебов, несколько видов овощей, лакомств. Организм будет легко справляться с небольшим привычным набором, радовать вас хорошим настроением и повышенной работоспособностью. На праздниках можно шокировать свой организм экзотикой, жертвуя эффективностью в угоду удовольствию. Ничего страшного. Главное, чтобы экзотика была натуральной и не подвергнутой различным вредным обработкам (химическим, высокотемпературным).

*Яйца – супер продукт.*

Поливитаминчик просто. Чего в них только нет. Усвоение идеальное. Уж с ними я наэкспериментировался. Ел в различных видах. Яичница, омлет, вкрутую, всмятку, сырые. Да это делали наверно большинство моих читателей.

А замеряли ли вы холестерин до и после длительного употребления большого количества яиц? Я замерял. Я ел каждый день по шесть варенных вкрутую яиц в течение 45 дней и мой общий холестерин вообще не поднялся. ЛПВП (липопротеины высокой плотности) только повысились, а ЛПНП (липопротеины низкой плотности) понизились. Но это ведь

хорошо? Если верить текущим высказываниям учёных.

Могу ли я сказать – на основе этого, – что потребление яиц не повышает холестерин и безопасно для здоровья? Нет. Я могу сказать только, что для здоровых людей, придерживающихся более-менее правильной для себя диеты – а именно таким и был испытуемый (то есть я), – даже 5-6 варенных(варенных!) яиц в день безопасно. На больных, равно, как и на придерживающихся неправильной для себя диеты, я не проверял, но подозреваю, что всё пройдёт не так гладко.

Пробуйте, прислушивайтесь к своим ощущениям, сдавайте анализы. Я считаю, что яйца обязательно должны быть в рационе – но решать, как всегда, только вам)

*Завтрак примерно одинаковый.*

Это помогает сильно экономить время. Особенно работающим с утра людям. Встали, приготовили на автомате, покушали и пошли. Не нужно думать, широко открыв дверцу холодильника. И меньше шансов шокировать свой организм с утра, испортив настрой на весь день.

Не мешало бы сделать завтрак ещё и хорошо насыщенным питательными элементами. Кто знает, как пойдёт день и удастся ли вам поесть нормальную пищу в течение него. А так у вас уже будет мощный запас питательных веществ – можно особо не париться.

*Соль.*

Она реально заряжает энергией. Это я в первый раз понял лет в двадцать, когда гостил у друга в турецком посёлке. Семья моего друга делала домашнюю брынзу. Солёную и вообще без соли. Один день с утра я ел солёную, другой день несолёную. В остальном завтрак был такой же. Так вот именно после солёной я чувствовал себя намного более энергичным, бодрым. Соль отвечает за «электричество» и передачу импульсов в нашем организме.

Уйгуры пьют атканчай. Это обычный чай с молоком, обычно жирный – со сливками, с добавлением соли. Он позволяет с самого утра быть заряженным энергией.

Но не переусердствуйте! Употреблять в меру лучше, чем совсем не употреблять или употреблять с избытком (вот сомничал – это заявление почти ко всем продуктам подходит)). Узнайте свою норму. Я часто ем слабосолёный сыр и малосольную капусту – всё остальное не солю. Мне хватает. Если добавлю ещё соли – начинаю отекать и давление поднимается.

*Многоразовое питание не хорошая вещь.*

Не люблю я маленькие порции. Люблю сесть и наестся. Пробовал пять раз в день питаться...

Во-первых – неудобно. Это если дома сидишь – можно поразвлекаться. А если работаешь? Если выезжаешь постоянно? Контейнерочки эти с собой повсюду таскать?

Во-вторых, энергию отнимает постоянная работа пищева-

рительного тракта. Желудок разделался с завтраком, отправил его для дальнейшей обработки в тонкую кишку, присел на кресло отдохнуть, а вы ему опять работу подкидываете.

Промежуток в 4-6 часов между приёмами пищи сильно облегчает жизнь вашему организму. На 3-разовом я намного бодрее стал, сонливость пропала. Плюс, добавляется 12-14 часовой промежуток между ужином и завтраком, после которого организм говорит: «Мерси боку!». Даже на французском от радости болтает)

Может быть многоразовое питание ещё оправдано для усиленно набирающих массу. Для тех, кто не хочет даже слегка прикасаться к чувству голода, к катаболизму, кто хочет постоянно стимулировать выброс инсулина, этого главного защитника имеющейся массы и одного из главных строителей новой (многим и собственного мало – дополнительно инсулин себе вкалывают).

Также оно оправдано для людей с определёнными заболеваниями, которым врач указал есть маленькими порциями.

Для всех остальных не вижу смысла и удобства в многоразовом питании. Можно, конечно, побаловаться, но пищевая дисциплина определённо страдает от постоянного жевания и поглощения пищи.

*Не ешьте то, хотя бы примерный состав чего вы не знаете.*

А уж если съели, то следите за своими ощущениями. Бы-

вает и на хорошие продукты так нарывался в плане ощущаемого комфорта и долгой сытости.

## Похудение

Ну куда же без него в книге про Чревоугодие! Некоторых прям хлебом не корми – дай похудеть)

На самом деле всё просто. Правильно питаясь, не перегружая свой организм лишним, вредным и неподходящим для вас, давая ему хороший отдых от пищеварительных процессов – особенно ночной, – вы и так постепенно нормализуете свой вес. Отправленные вами в бессрочный отпуск или просто лишённые части своих полномочий гормоны, которые должны были регулировать ваш обмен веществ, чувства насыщения и голода (среди них – грелин, лептин и инсулин) вернутся на работу, восстановятся в своих правах (С тяжёлыми случаями пренебрежения своими гормонами обращайтесь к врачам).

Грелин – как показывают некоторые исследования, – даже на обучение влияет. Оказывается, когда желудок пустой и голод начинает кусаться, человек лучше воспринимает информацию, не только потому что не тратит энергию на процесс пищеварения. Это происходит ещё из-за того, что повышается уровень грелина, который в свою очередь усиливает наше восприятие. Думаю, логично – нашему голодному предку надо было быть восприимчивым и быстро делающим выводы из того, что воспринял, чтобы скорее избавиться от

голода. А сытым и расслабиться можно)

Вернёмся к похудению. Для тех, кто хочет ускорить этот процесс, а также для тех, кого не устраивает то, что он застрял в верхних значениях своего *нормального веса* (допустим ваш *нормальный вес* 65-76, а вы весите 74), объясню некоторые схемы похудения.

Но для начала дам своё определение *нормального веса*:

*Нормальный вес – это такой вес, при котором вы чувствуете себя комфортно и легко, не болят колени, спина, нет одышки при восхождении обычным темпом – без остановок, – на пятый этаж, жир не сжимает внутренние органы, чувствуется сила и энергия. Нет, сопутствующих ожирению проблем и болезней, также, как и нет тех, которые сопутствуют истощению (слабость, апатия и другие). Если при этом вы весите больше, чем ваши знакомые – что ж, – разнообразие заложено в нас самой природой. До нормального веса организм поможет вам дойти, он сам стремится к нему. Толкать его дальше – не одобряемое мной действие, в котором я вам не помощник.*

И напомним, что на высоко гликемическом рационе, без достаточного количества белка (цельтесь на 30% калорий из белков при похудении (80% из них должны быть животные!)) и клетчатки (и без вытекающего отсюда пониженного выброса инсулина) ничего у вас не получится. Ладно, скажу оптимистичнее – может и получится, но будет невыносимо трудно и мышцы ваши погорят!

А теперь к схемам похудения!

*Первая – самая плохая.*

Примерно одинаковая обрезка калорий каждый день. То есть, Маша, вычислив, что её суточный расход энергии равен 1800 ккал, начинает потреблять на 500 ккал меньше, то есть 1300. И так каждый день. Вот только организм не любит расставаться с жиром – ой как не любит. Мышцы тоже будет в топку отправлять (а они ещё те растратчики энергии. Не разумно выгонять из дома Карлсона, если хотите избавиться от надоевшего варенья, которое жалко просто выкидывать)). Все свои функции начнёт с ленцой выполнять. Не кормят – не работает! А значит суточный расход будет подгоняться под 1300. Потеря веса, в конце концов, встанет. Настроение – которое и так не на высоте от постоянного голода, – станет просто кошмарным. Работоспособность сильно понизится.

*Вторая схема немножко получше.*

Кайфуем каждый день, съедаем примерно на 500 ккал больше положенного, но раз в несколько дней уходим на суточную голодовку. Полную или частичную – на выбор. Раскрученный за время кайфования локомотив метаболизма не успевает сбавить скорость за короткое время голодовки – и проезжает этот путь, пуская в топку все доступные ему запасы топлива.

Расчёт-образец. Передали 3 дня на 500 ккал. На 1500 ккал вы в профиците калорий. Ваша обычная суточная потребность в калориях, допустим 2200. То есть за суточную голодовку ваш организм их пустит в топку, даже если вы не будете мучить себя спортивными подвигами. Вот вам и дефицит в 700 ккал за 4 дня. Медленно, но верно можно сбрасывать по полкило в месяц.

Первый изъян этой схемы в том, что суточную голодовку не очень-то приятно терпеть. Ваша эффективность снижается. Вы – в день голодовки, – будете не такой уж работоспособный и остроумный.

Второй изъян в том, что при частом пользовании голодовками обмен веществ всё равно замедляется. Да и вообще не считаю я такие голодовки благоприятными для организма.

*Третья схема определённно лучше двух предыдущих.*

Всё также, как во второй, просто делаем наоборот – недодаем каждый день те же 500 ккал, но раз в несколько дней устраиваем себе кайфуху или читмил (буду использовать этот термин – к которому привыкли уже все, – в своей книге, но в моём понимании – это обжорство продуктами, в которых калорийность подкреплена достойным количеством питательных веществ. А особенно достойным количеством белка). Постепенно сбавляющий свои обороты локомотивчик метаболизма разгоняет свою скорость до прежних (или почти прежних) величин.

Расчёт-образец. 6 дней недоедали по 500 ккал. То есть на 3000 ккал вы в дефиците, а в читмил закидываете 1000 ккал лишнего. И получается, что вы всё равно в дефиците на 2000 ккал за эту неделю. В месяц можно сбросить около килограмма.

Изъян этого способа в том, что 6 дней приходится терпеть небольшой голод. Но большую часть этого неприятного чувства вы можете перенести на ночь, делая совсем лёгкий ужин (белковый такой).

*Не разочаровывайтесь моими скромными расчётами. Ты же едешь – дальше будешь! Тем более похудение можно ускорить здоровым, натуральным способом – волшебными помощниками (я вообще не рекомендую худеть без этих волшебников). Не успеет эта глава закончиться, как вы уже узнаете о них)*

Конечно, можно миксовать по-разному. Один день в профиците калорий, другой в дефиците. Или день в сильном профиците, потом в небольшом, далее в дефиците и в сильном дефиците. Пробуйте, экспериментируйте.

Я остановился на третьей схеме, но недоедаю не 500 ккал в день, а самую малость – около 200. Мне не нужно быстро похудеть. Такой смягчённый вариант третьей схемы с маленькими, неощущаемыми для меня недоеданиями и редкими читмильчиками (раз в две-три недели – на всякие праздники и застолья ем вволю просто. Просто так даже и не тянет меня использовать читмилы) я делаю, чтобы оставаться

в своём весе. Это для меня комфортно. Падение стрелки углеводного бензобака на ноль и переход на большее использование кетонových тел для энергии – тот самый, болезненный и неприятный, из-за которого многие бросают диеты и голодовки, – происходит ночью, и я его вообще не замечаю. А вот читмильчик (*с особым налеганием на белковую пищу* – это важно!

# 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.