



Юлия Сергиенко

# КАК Я НАУЧИЛАСЬ ХУДЕТЬ

Минус  
**25 КГ**  
на всю  
жизнь!

4 секрета  
диетической  
программы  
Проталь



ПИТЕР

Юлия Сергиенко

**Как я научилась худеть.  
Минус 25 кг на всю жизнь!**

«Питер»

2010

## **Сергиенко Ю. В.**

Как я научилась худеть. Минус 25 кг на всю жизнь! /  
Ю. В. Сергиенко — «Питер», 2010

Вы стремитесь похудеть и провожаете голодным взглядом каждый кусок пищи? Хотите есть много, вкусно и в любое время, а при этом еще и худеть? Это риторический вопрос... Но как же воплотить эту мечту в жизнь? Решение столь непростой задачи нашел доктор Пьер Дюкан, а автор предлагает вам повторить этот путь – поверить в возможности программы Проталь и незаметно потерять лишний вес. Вам не нужно считать калории и баллы, голодать и ограничивать себя во всем. Вы можете ходить в ресторан, принимать гостей дома и всегда оставаться в хорошем настроении. Достаточно следовать простым рекомендациям на каждом из четырех этапов программы похудения. Вы увидите положительный результат уже через две недели и закрепите его на всю оставшуюся жизнь! Главное условие – неукоснительно следовать несложным правилам и рекомендациям, приведенным в книге. Попробуйте начать новую жизнь с системой Проталь, и вскоре вы сможете покупать одежду тех размеров и фасонов о которых мечтали.

© Сергиенко Ю. В., 2010

© Питер, 2010

## Содержание

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...	5
ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ ПРОТАЛЬ	9
Это нужно запомнить	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Юлия Сергиенко

## Как я научилась худеть. Минус 25 кг на всю жизнь!

### КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...



*Где-то Агнесса слышала, что внутри каждой толстушки живет стройная красавица.*

*(Которая сама не своя до шоколадных конфет.)*

**Терри Пратчетт. Маскарад**

Вот так живешь-живешь, и вдруг обнаруживаешь, что незаметно подкрался вес...

Ведь как все хорошо было – одежду трудно подобрать, потому что талия 44 размера, а бедра 46... А теперь вдруг оказывается, что одежду трудно подобрать по совсем другим причинам – в привычных магазинах просто такого размера не найти.

Не знаю, как у вас, а мой вес начал расти сразу после рождения сына, причем незаметно-незаметно. Вроде бы и ела я все то же самое, что до родов, а обмен веществ взял и изменился... Просто загадка природы какая-то. Впрочем, я не жалею: дома все нормально, муж любит, ребенок любит – милая, добрая, мягкая, уютная мать семейства.

Когда же меня это начало беспокоить? Неприятные ощущения появлялись, когда я не могла найти подходящую одежду, а продавщицы говорили: «Такого размера у нас нет». Обидно? Ну и что, найду другой магазин.

День «Ч» настал, когда, вернувшись из очередного летнего отпуска, я рассматривала фотографии нашего семейства. Ой... Неужели эта толстая краснелица баба – я?



Я же совсем не такая, я нежная, я хрупкая, я совсем другая... Я не могу так выглядеть! Я ощущаю себя совсем другим человеком!

А уж когда я встала на весы, мне захотелось плакать. Нет, вес еще не перевалил за сотню, но оставалось совсем чуть-чуть.

Срочно нужно что-то делать! Человек я достаточно мобильный, поэтому сразу отправилась в тренажерный зал. После двух месяцев занятий ничего не произошло: вес не изменился, объемы все те же, и, самое неприятное, – мышцы очень быстро начинают увеличиваться, а объемы не меняются.

Что делать? Куда бежать? Что ж, цель поставлена – пора искать пути ее решения: начинаем исследование всех доступных методов борьбы с лишним весом.

1. Тренажерный зал уже не помог. Можно, конечно, нанять персонального тренера, но на все это нужно время, а я и так дома мало времени провожу.

2. Диета. Можно попробовать и диету... А вот как выбрать подходящую?

### **Что выбрать, или Какая диета менее вредная**

Ох... не думала я, что их так много понапридумывали!

Кремлевская, кефирная, по группе крови, рисовая, шоколадная, яблочная, арбузная... Продолжать можно до бесконечности. Ну что ж, начинаем:

**1. Монодиеты.** Есть один и тот же продукт каждый день с утра до вечера... Буду честной – не смогу, жить не захочется.

**2. Раздельное питание.** Увы, это не для меня. Не смогу я есть утром одно, днем другое... Это слишком сложно, а ведь нужно готовить не только для себя, но и для близких, да и обед в офисе грозит превратиться в проблему.

**3. Вегетарианство.** Увы, я хищница, так что опять не мое.

**4. Голодание.** Приходится признать – моей силы воли будет недостаточно, чтобы приготовить вкусный обед и уйти, заливая желудочным соком собственный желудок.

**5. «Звездные» диеты.** Не в обиду громким именам, но не верю, что звезды худеют без участия хирургов, персональных тренеров и врачей-диетологов.

**6. Лечебные диеты.** Пожалуй, стоит задуматься, но все они требуют постоянных врачебных консультаций.

**7. Белковые диеты.** А вот их стоит поизучать – от тортика или булочки мне проще отказаться, чем от куска мяса или рыбы.

Все, больше не могу читать про диеты, пора менять подход, так выбрать что-либо невозможно.

Итак, начнем все сначала. Диета должна подходить именно мне. А что же я знаю о себе?

1. Я не верю, что похудеть и не набрать вес можно за 1–2 недели.
2. Я не буду считать баллы или калории.
3. Я не верю, что похудеть можно без всяких усилий.
4. Я люблю мясо.
5. Я люблю вкусно поесть.
6. Я должна доверять диете, верить в нее.
7. Я готова изменить свой образ жизни, чтобы похудеть, но не знаю, как это сделать.

Вот вроде бы и все. Но что эта информация дает мне? Список диет достаточно сильно сократился, но что же выбрать?

В этот сложный момент мне повезло. Хорошо иметь подругу, живущую в Париже. Вот так, совершенно случайно я узнала про диету *Проталь* и ее автора Пьера Дюкана.

Ну что ж... Вам хочется стать похожей на изящную француженку? Лично мне – хочется, так что вперед, без страха, прямо к намеченной цели. Будем худеть по-французски!

Что для этого нужно? Как минимум, прочитать и понять всю последовательность действий: что можно и чего нельзя. На бумаге все выглядит привлекательно, да и психологический портрет человека, желающего похудеть, идеально подходит мне, а вот что окажется на практике? Вроде инструкции настолько просты и очевидны, что пора приступать к новой жизни. Приглашаю и вас присоединиться.

Чтобы это заявление не было голословным, я прошу посмотреть на фотографию в конце книги и сравнить с тем, что было за год до этого. Теперь я ощущаю себя другим человеком: нет, я не стала худышкой, но согласитесь, потерять 25 килограммов – это не так уж и мало. Но давайте будем последовательными. Я вам расскажу о том, что испробовала на себе, и попробую предостеречь от своих ошибок.

Чтобы облегчить и скрасить жизнь сидящих на диете Дюкан составил даже отдельный сборник рецептов, но, к сожалению, не все продукты, доступные французам, легко купить в наших магазинах и не каждый из нас будет готовить улиток или артишоки. А отварить курицу или запечь рыбу в фольге вы сможете без моей помощи. Я приведу лишь отдельные довольно простые рецепты, которые смогут разнообразить ваш рацион, но не потребуют от вас больших усилий.

Не удивляйтесь, встретив повторы одних и тех же рекомендаций: эти повторы необходимы, ведь основные идеи и правила этой диеты должны быть абсолютно точно запомнены и соблюдаться при любых условиях. А разве есть более надежный метод, чем повторение?

*Ну что? Пора начинать! Я попробую рассказать вам все, что узнала сама, и надеюсь, что это поможет вам в тяжелой борьбе с лишним весом.*

## ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ ПРОТАЛЬ



*Пишут в наши дни куда больше, чем в мои молодые годы, и думаю: напишу-ка я о маленьких намеках и подсказках, что помогают перебраться через рывины и кочки на тропе, которая есть жизнь.*

***Терри Пратчетт. Поваренная книга Нянюшки Ягг***

Когда я впервые услышала про программу *Проталь*, то думала, что она названа по фамилии автора, но оказалось, что это всего лишь аббревиатура – от фр. «protéines alternatives», prot. + al. – «чередование белков». Программа *Проталь* представляет собой четыре последовательных шага – режима питания, соблюдая которые можно не только снизить вес, но и сохранить его на всю жизнь:

1. Быстрый старт – интенсивное снижение веса.
2. Постепенное похудание – до тех пор, пока не будет достигнут желаемый вес.
3. Закрепление достигнутого и пока еще нестабильного веса – на каждый потерянный килограмм понадобится около 10 дней.
4. Поддержание стабильного веса – всего один день в неделю, но на протяжении всей жизни.

Каждый из этих шагов представляет собой отдельную диету со своими особенностями и задачами. Общее у них одно – потребление чистых белков.

Если беспрекословно соблюдать режим чистых белков на протяжении 2 или 7 дней, *Проталь* обещает привести нас к поразительным результатам.

На этапе чередования белков программа сбавляет темп, но продолжает помогать достижению желаемого веса.

Ну а закрепляющая фаза представляет собой переходный период между строжайшей диетой и возвращением к нормальному питанию.

Период окончательной стабилизации должен длиться всю жизнь. В награду за упорство нам разрешают есть всё, что мы хотим, без чувства вины и без ограничений, но при условии, что мы будем соблюдать режим один день в неделю.

Чистые белки – это двигатель программы *Проталь* и всех четырех диет, из которых она состоит.

Перед тем как броситься на штурм своего веса, давайте познакомимся с тем, чем именно нам предстоит питаться.

## Чистые белки, или Что же нам есть?

Белки – это неотъемлемая часть любого живого организма. Животные, растения, а следовательно, и большинство известных продуктов питания содержат белки. Но в программе Проталь речь идет о «чисто» белковых продуктах, благодаря которым и достигается ее эффективность.

На самом деле идеальных белковых продуктов, таких, например, как яичный белок, в природе практически не существует.

Казалось бы, что может быть проще – взять и перейти на растительную пищу, столь богатую белками. Но растения, богатые белком, особенно зерновые и бобовые, включая сою, чересчур богаты углеводами. Вот почему вегетарианцами нам стать не грозит.

Аналогичная проблема существует и с продуктами животного происхождения. Белка в них даже больше, чем в растительных продуктах, зато содержание жира превосходит допустимые нормы. Свинина, баранина, ягнятина, утиное и гусиное мясо, даже говядина и телятина – все они содержат жиры.

Что же можно есть?

Существует целый ряд продуктов животного происхождения, которые хоть и не являются «чисто» белковыми, но всё же подойдут для наших целей:

- постная говядина (но забудьте про антрекоты, ребрышки и жаркое в горшочке);
- жареная телятина;
- конина (но не грудинка);
- домашняя птица (но не утка и гусь);
- любая рыба, особенно не пережаренная, ведь ее жир прекрасно укрепляет сердце и артерии человека;
- дары моря, все ракообразные и моллюски;
- яйца, хотя и они содержат жир в желтке.

Не так уж и мало, а ведь есть еще и обезжиренные молочные продукты, которые очень богаты белком и лишены жиров. Правда, не следует забывать, что они содержат незначительное количество углеводов, особенно продукты с добавлением заменителей сахара и фруктов. Невзирая на данный недостаток, эти продукты оказались в списке разрешенных белковых продуктов, которые составляют ударную силу программы *Проталь*.

## Это нужно запомнить

Вот основные принципы, которые необходимо запомнить, если вы хотите следовать программе *Проталь*.

- Ваш злейший враг – жир, как животный, так и растительный. Даже если пренебречь количеством жиров в постном мясе или рыбе, остаются высококалорийные жирные соусы, топленое и сливочное масло, взбитые сливки, а также жирные сыры и колбасные изделия. Чтобы диета была эффективной и последовательной, необходимо начать с уменьшения или даже исключения пищи, богатой липидами и жирами.

- Животные жиры – это единственные поставщики холестерина и триглицеридов. Следовательно, людям с предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям следует уменьшать их потребление.

- Еще один ваш враг – это углеводы. Речь идет не о «медленном» сахаре, который содержит злаковые или бобовые, а о «быстром», столовом, который усваивается практически мгновенно. Не поддавайтесь искушению, помните, что сладкий вкус этого чрезвычайно вредного продукта может заставить вас забыть о его высокой калорийности.

- Калорийность белков невысока: 4 калории на грамм.

- Волокна соединительной ткани наиболее богатых белками продуктов, таких как мясо и рыба, трудно перевариваются, а значит, усваиваются не полностью. Огромные энергетические затраты на переваривание белковой пищи – подарок судьбы для полных людей. Усваиваем пищу, получаем калории, извлекаем пользу из каждого продукта питания и в то же время тратим энергию. Переваривая белки, мы теряем калории на их расщепление.

- Не ограничивайте себя в пище. Вы должны ежедневно съесть не меньше 60–80 граммов чистых белков, иначе вы рискуете лишиться энергии свои собственные мышцы и утратить здоровый цвет лица.

- Полтора литра воды, выпиваемые ежедневно, помогут вам полностью вывести из организма естественные белковые отходы.

- Чем медленнее усваивается продукт, тем позже вы снова почувствуете голод. Продукты, богатые углеводами, например сахар, в этом смысле самые «быстрые». Затем идут жиры, и почетное последнее место в скорости усвоения занимают белки.

## Откуда появились четыре ступени?

Понятно, что каждый из авторов многочисленных диет утверждает, что опробовал и изучил всевозможные методы, как ратующие за подсчет калорий, так и «бескалорийные», когда разрешено все, но в определенных пределах.

Прекрасная теория, основанная на нелепой вере в то, что можно победить полноту и постоянное желание подкрепиться с помощью скрупулезного подсчета калорий, потерпела фиаско. Система *Проталь* явилась итогом многолетней практики, результатом ежедневного общения с существами из плоти и крови, мужчинами и женщинами, оказавшимися в рабстве у своего ненасытного желудка.

Но полный человек является таковым не случайно, за кревоугодием и потерей контроля от вида вкусностей кроется потребность вознаградить себя, поглощая пищу, и поскольку эта потребность напрямую связана с инстинктом выживания, она подчиняет себе человека. Потребность насколько архаичная, настолько же и порочная.

Очевидно, что одними разговорами нельзя заставить полного похудеть, не важно, вызываешь ты к здравому смыслу или же основываешься на научных фактах, – в обоих случаях у бедняги не остается иного выбора: или смириться, или избежать разговора на эту тему.

**О чем мечтает человек, решивший похудеть, на что надеется? Он надеется, что ему предложат не только карательные методы борьбы с прежним неправильным образом жизни.**

А еще он мечтает о каком-то чуде – внешнем проявлении воли, не связанном с его собственными действиями и мыслями, – он нуждается в людях, способных ежедневно и терпеливо советовать и напоминать. Такова наша человеческая особенность – больше всего на свете мы ненавидим свою нерешительность, свою неспособность выбрать не только день и час, но и метод похудания.

Полный человек, не стыдясь, признается в своей слабости. Большинство таких людей с самого раннего детства нашли в еде отдушину, способ уйти от своих неприятностей и стресса. Такая зависимость с возрастом лишь упрочивается, и все логические доводы не работают или работают лишь некоторое время, отгесняемые привычкой.

Что же предлагает Дюкан? Автор программы *Проталь* на протяжении 30 лет своей врачебной практики исследовал самые разнообразные диеты, которые периодически оказывались в центре внимания. Сколько их было? Не перечить – только с начала 50-х гг. XX в. появились более 200 диет. Некоторые стали известными благодаря книгам, ставшим мировыми бестселлерами, изданным миллионными тиражами. Все мы слышали про Аткинса, Скарсдейла, Монтиньяка, кремлевскую диету, «весонаблюдателей» – это уже классика жанра. Казалось бы, зачем нам еще какой-то Дюкан, что еще можно придумать в этой области?

Меня подкупает аналитический подход Пьера Дюкана – хочется доверять человеку, который не пытается голословно отвергнуть опыт других, а сначала анализирует его, давая возможность оценить и выбрать свой путь. Я люблю себя, поэтому в чудеса не верю. Сложно поверить в программу, содержащую абсурдные, жесткие, а зачастую даже опасные предписания.

Логически мыслящего человека трудно убедить в том что, съедая по 6 яиц ежедневно в течение двух недель, он похудеет (именно так советует поступать известная американская клиника Mayo Clinic). А ведь данная диета существует уже больше 30 лет, и клиника продолжает получать прибыль, несмотря на отрицательные отзывы всех диетологов мира.

Вот так считаешь о разных диетах и задумываешься: а нужно ли худеть? Может быть, ничего не делать – это меньшее из зол?... Неужели нет на свете специалиста, который понял бы проблемы полного человека и помог?...

**Полному человеку, который хочет похудеть, необходима диета с мгновенным стартом, приносящая свои первые плоды как можно быстрее. Уже этого должно быть достаточно, чтобы укрепить мотивацию худеющего. А еще нужны четко сформулированные ориентиры – этапы, позволяющие понять, сколько сил было затрачено и соответствуют ли успехи ожиданиям.**

Вроде бы все правильно, но большая часть сенсационных диет, которые прогорели в недавнем прошлом, обладали этими качествами: был быстрый эффект, да и результаты подтверждали обещания. Но, к несчастью, стоит худеющему дочитать книгу с программой и обратиться к своему привычному образу жизни, все возвращается на круги своя, соблазны становятся непреодолимой преградой. «О ужас!» – все нужно начинать сначала, вес мгновенно вернулся, а то и увеличился.

Почему все эти самые оригинальные и изобретательные диеты, которые столь успешно помогли нам уменьшить вес, бросают нас, уже поверивших в чудо? Почему они предлагают лишь поверхностные советы – хранить благоразумие, соблюдать умеренность и равновесие?

Будем реалистами – человек, бывший в прошлом полным, никогда не сможет следовать таким рекомендациям.

Увы, ни одна из известных диет не сумела найти способа помочь приспособиться к периоду, который начинается после похудения. Где дополнительная поддержка? Где инструкции? Где ориентиры? Неужели так трудно дать рекомендации, такие же простые и эффективные, как те, что помогли добиться успеха в активной фазе?

## **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.