

Подтверждено
клиническими
исследованиями

ЮЛИЯ
ЧЕХОНИНА

ФАКТОР СТРОЙНОСТИ

ИДЕАЛЬНАЯ ДИЕТА

Ложным
стереотипам
и эпидемии
ожирения

нет!

ga!

правильным
пищевым
привычкам

Есть после 18.00

МОЖНО

Пить или
не пить?
Вода наше

Всё!

Фигуре показательной
завтрак ОБЯЗАТЕЛЕН

ga

здравствую
перекусы!

ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ КРОЕТСЯ В ГОЛОВЕ   ОДА ВОДЕ: ПЕЙ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ

Юлия Геннадьевна Чехонина

Фактор стройности.

Идеальная диета

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180964

Юлия Чехонина. Фактор стройности. Идеальная диета:

Центрополиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04552-2

Аннотация

Автор представляет свою книгу, в которой она делится бесценными знаниями, используя которые вы гарантированно обретете идеальный вес. В ней подробно расписаны признаки и причины лишнего веса, как следствие, ожирения и способы решения этой глобальной проблемы. Юлия Чехонина развенчивает мифы, касающиеся различных «модных диет», и предлагает свой вариант организации питания, суть которого не ограничения, а грамотно сбалансированное меню. Теперь не надо **БОРОТЬСЯ** с лишними килограммами, ведь, делая это, вы боретесь с самим собой! Просто необходимо навести порядок в своем питании, рационально и грамотно распределить нагрузки – и худеть красиво.

Содержание

Предисловие от издателя	7
Вступление	10
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Юлия Чехонина

Фактор стройности.

Идеальная диета

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.



Чехонина Юлия Геннадьевна – врач-терапевт, диетолог, кандидат медицинских наук, научный сотрудник отделения профилактической и реабилитационной диетологии клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН, ассистент кафедры диетологии и нутрициологии ФУВ ГБОУ ВПО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздравсоцразвития России.

Является автором 50 научных работ, активно участвует в реализации национального проекта «Здоровье», пропагандируя принципы здорового питания на центральных и международных каналах телевидения и радио, популярных печатных изданиях. Научный консультант по лечебному питанию и одна из ведущих экспертов телевизионного проекта «Подари себе жизнь», созданного по заказу Минздравсоцразвития России и «О самом главном» (проводится совместно с Минздравсоцразвития России).

Предисловие от издателя

Подобно тому, как корабль, нагруженный более, чем может вместить, под тяжестью груза идет ко дну, так точно... и природа нашего тела: принимая пищу в размерах, превышающих ее силы... переполняется и, не выдерживая тяжести груза, погружается в море гибели.

Иоанн Златоуст



Каждая женщина время от времени с огорчением отме-

чает: «я поправилась» и стало «нечего надеть». Зачастую оба этих заявления имеют причинно-следственную связь, где «нечего надеть» – следствие, а «я поправилась» – причина. Ну вот, не влезла в любимое платье, кофточку, джинсы и т. д. И в этом случае ох как не хочется покупать одежду на размер-другой-третий больше прежнего. Кроме того, стоит помнить, что для 70% женщин характерна заметная прибавка в весе после родов.

Возникает вполне логичный вывод: «Надо худеть!», а вместе с ним выстраивается схема дальнейших действий. «Я не буду этого и того!», «От этого полнеют!», «Нельзя есть после 18:00». А при слабой эффективности попыток: «Я буду лечебно голодать, пить воду!» В ход идут новомодные и старые как мир диеты. И никто не хочет задуматься о том, что такое поведение – опасное самолечение. Между тем ожирение – это диагноз.

Возникает вопрос: так ли уж избыточна масса тела? Возможно, требуется лишь легкая коррекция, естественно не оперативная, а некоторое количество лишних килограммов исчезает, стоит лишь наладить режим питания. Правда, если дело зашло уж очень далеко и ваш вес превышает все мыслимые показатели нормы (по индексу массы тела), необходимо обратиться к врачу! Исходя из оценок Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), избыточным весом в мире страдают приблизительно 1,7 миллиарда взрослых людей (в возрасте старше 15 лет) и 400 миллионов – ожирением.

ВОЗ объявила ожирение «эпидемией XXI века».

Итак, что делать? Перед вами книга «Фактор стройности» кандидата медицинских наук, научного сотрудника Клиники лечебного питания ФГБУ НИИ питания РАМН Юлии Чехониной.

В ней подробно расписаны признаки и причины лишнего веса, как следствие, ожирения и способы решения этой глобальной проблемы. Автор развенчивает некоторые мифы, особенно касающиеся различных «модных диет», и предлагает свой вариант организации питания, суть которого не ограничения, а грамотное сбалансированное меню. Два варианта подобного меню приводятся в приложениях к книге.

Как показал опыт работы с пациентами, метод Чехониной эффективно работает. Да, она рекомендует в особо запущенных случаях обращаться к врачу! Как минимум за консультацией.

Здесь же вы найдете массу полезных сведений о лекарствах, физических нагрузках и о том, о чем вы догадываетесь, но зачастую стесняетесь уточнить у врача.

Уверены, что советы автора пойдут вам на пользу так же, как редактору нашего издательства, которая занималась этой книгой. Нет, в ее случае все совсем не фатально, но, приняв с удовольствием новый порядок питания и еще некоторые рекомендации, она похудела на 5 килограммов за 2 месяца (больше-то и не требовалось)!

Вступление





Как известно, ожирение относится к числу наиболее распространенных хронических неинфекционных заболеваний в большинстве экономически развитых стран мира.

По данным ВОЗ, около 1,7 миллиарда человек в мире имеют избыточную массу тела или ожирение, при этом их количество постоянно увеличивается. Интенсивный рост числа больных ожирением обусловлен прежде всего тем, что ожирение напрямую связано с образом жизни человека.

Ожирение – ведущий фактор риска в развитии заболеваний сердца, гипертонии, сахарного диабета II типа, желчно-каменной болезни и нефролитиаза и т. д.

Наш XXI век по сравнению с прошлым – век существенного снижения энергозатрат, где-то на 70% за последнее столетие. Мы не так подвижны, тратим меньше сил и энергии на то, чтобы выживать. Почему? Потому что широко развивается индустрия, технический прогресс. Появилось много профессий, связанных с сидячим или малоподвижным образом жизни. При этом калорийность нашего питания увеличивается. Во-первых, за счет появления на рынке рафинированных, безусловно вкусных и интересных, но при этом с большим количеством жира продуктов.

Сразу оговоримся: речь не идет о рафинированном масле, поскольку оно в процессе рафинирования не приобретает вредных свойств, подвергаясь всего лишь определенной термической обработке. Безусловно, определенные вещества утрачивают свои качества и силу, но это не имеет решающего значения, поскольку масло – тот продукт, который мы и так должны потреблять в очень ограниченном количестве.

Под рафинированными продуктами подразумеваются прежде всего высококалорийные полуфабрикаты, колбасные изделия, паштеты, сырные и творожные массы, шоколадная паста, кондитерские изделия. К сожалению, мы, как покупатели, не всегда информированы о том, что приобретаем. В первую очередь нередко отсутствуют данные о химическом составе: количестве жира и калорийности.

Эти продукты искусственного происхождения. Их химический состав не всегда полезен. **Как правило, калорийность продуктов, представленных в ассортименте магазинов, превышает нашу потребность в энергии.** Что в итоге? Продуктов потребляем гораздо больше, а энергию потратить не успеваем, ее избыток «оседает» в виде жировых отложений на боках и животах. Соответственно, наше питание стало менее натуральным. Страдают от этого все: и женщины, и мужчины, и даже (!) дети.

Стоит особо коснуться проблемы детского ожирения. В первую очередь и напрямую она связана с «пищевыми» традициями в семье. Взрослые кормят детей так же, как привыкли питаться сами. И если члены семьи имеют лишний вес, значит, присутствуют погрешности в питании. Во-первых, играет свою негативную роль преобладание жирных и жареных блюд. Кроме того, большинство продуктов, попадающих в холодильник, не отслеживается, не ограничивается.

Что в динамике? Женщина, выросшая в подобной семье, привыкает к определенному режиму питания, впоследствии,

как правило, приобретает лишний вес и, как следствие, ожирение. Потом она выходит замуж, у нее появляются свои дети. Она не меняет своих вкусовых пристрастий и продолжает переедать во время беременности. Соответственно, перекормливает ребенка еще в утробе. Малыш рождается с лишним весом и, чаще всего, с уже усвоенным семейным культом еды. А поскольку в семье ничего не меняется, он продолжает переедать.

Это страшно в первую очередь потому, что ребенок в принципе не знает, как нужно правильно питаться, изначально принимая семейные традиции за образец.

В этом случае очень сложно что-то менять, потому что с рождения ребенок усваивает неправильные пищевые привычки, ложные стереотипы, которые приводят к ожирению и раннему развитию его осложнений. Там и сахарный диабет, и гипертоническая болезнь, и заболевания печени и поджелудочной железы, образование камней в желчном пузыре и т. д.

Кстати, за примером далеко ходить не надо. Я изо дня в день наблюдаю своих соседей по лестничной площадке. Классический случай – тучная мама, полнеющая год от года подрастающая дочь. Беда в том, что девочка просто не знает, как питаться правильно. Да, кроме того, авторитарная мама и не позволит ей узнать, как это – правильно, поскольку абсолютно убеждена, что ничего страшного не происходит и «хорошего человека должно быть много». Главный ар-

гумент: «Вот я такая, однако в 40 лет вышла замуж и мне хорошо». Она действительно несколько лет назад вышла замуж. Кстати, поначалу ее супруг был довольно строен. Однако в течение двух лет ситуация изменилась. Сейчас мужчина приобрел вполне солидный живот. Это, между прочим, свидетельствует о том, что он полностью принял пищевой порядок, заведенный в семье до него.

Сахарный диабет и гипертония – заболевания алиментарно зависимые и напрямую связаны с питанием. Кстати, сюда же можно отнести заболевания органов пищеварения. Они обусловлены не только генетической предрасположенностью, но и неправильным питанием. Хотя, если учитывать «пищевые» традиции семьи, можно предположить искусственно созданную генетическую предрасположенность, впрочем не наверняка.

Случается так, что человек не знал проблем со здоровьем, имел нормальный вес. Но с течением времени обзавелся брюшком, поначалу не фатальным, но, не обращая на это внимания, приобрел, как следствие, ожирение. И все это может спровоцировать гипертонию, к чему потом может вполне присоединиться сахарный диабет. Вот, пожалуйста, осложнение, связанное с ожирением. Возможно, когда человек был строен как кипарис, в нем лишь таились предпосылки к этим заболеваниям, но они никак себя не проявляли, и он, соответственно, о них и не догадывался. Да и они бы, возможно, никогда и не проявились, если бы не лишний вес.

Потому подобные заболевания и называются алиментарно зависимыми. Их лечение немыслимо без диетотерапии.

Таким образом, мы коснулись развития заболеваний, которые провоцируются ожирением и сопутствуют ему.

К ожирению надо относиться как к заболеванию, поскольку это и есть заболевание во всех его проявлениях. С самостоятельным диагнозом и хроническим характером. Иначе говоря, с периодическими рецидивами и «спящим» режимом. Более того, в последние десятилетия оно приняло масштаб мировой эпидемии и внесено в международную классификацию болезней.

Как любое заболевание, ожирение нуждается в лечении, следовательно, человек должен отнестись к своему состоянию как к заболеванию и обратиться к врачу, желательно своевременно. Другое дело, что далеко не все осознают это. А без желания что-либо изменить в себе ничего не сложится.

Лечение ожирения сродни лечению любой зависимости. Прежде всего, необходима четкая мотивация, как было уже сказано, желание что-либо изменить в своей жизни. А чтобы появилась мотивация, человеку необходимо осознавать проблему, а не бегать и прятаться от нее за оправданиями из серии «Ну да, я немного полноват. Зато я хорошо танцую», «Да таких, как я, даже хуже...», «Я танцую в ансамбле толстухек-толстяков. У меня такой успех!», «Да мне и так хорошо. Я активный, я подвижный», «Да я же спортом занимаюсь!».

Между прочим, на самом деле это очень страшные оправдания. Когда у человека ожирение в ярко выраженной степени, как, скажем, у участников того же самого шоу толстущек, и он занимается спортом либо пляшет, он подобен свече, которую подожгли с двух сторон. Если он не убивает себя ожирением, убьет себя нагрузками. В данном случае – перегрузками, потому что лишний вес, как таковой, – это самостоятельная – колоссальная – нагрузка и на сердце, и на позвоночник, и на печень, и на почки, и на суставы. Словом, на весь организм в целом. В случае переедания и перегрузок внутренние органы начинают менять свою структуру. Нагрузку необходимо дозировать. Для каждого человека она индивидуальна.

Сам процесс «борьбы с лишним весом» оброс стереотипами, порой самыми невероятными, и информацией из источника «одна бабушка сказала». Этой темы мы тоже коснемся.

Самый распространенный и подчас самый неэффективный стереотип – диеты в их общепринятой трактовке, направленные на ограничения, порой чудовищные. Большинство так называемых диет не могут называться диетами, потому что не имеют правильных рекомендаций по питанию. Да, они результативны, потому

что любое ограничение в питании, естественно, эффективно. Однако никто не предупреждает о том, что все эти диеты, как правило, заканчиваются срывом. Самый главный их недостаток – они не учат **правильно питаться**.

Что мы имеем? Человек достигает своей цели – желаемого веса. Что дальше? А дальше он возвращается к своему – именно к своему – режиму питания. Плюс ко всему ограничения провоцируют срывы. Иначе говоря, наступает момент, когда человек понимает: «Все! Больше не могу». Между прочим, подобные колебания веса «похудел-поправился» – нагрузка куда как большая, чем даже постоянный лишний вес. Опять же страдают сердце и другие внутренние органы – печень, почки.

Механизм не так уж и сложен. **Когда человек худеет быстро, а мы же все хотим скорейшего похудения, работаем на скорость, происходит не только расщепление жира, но и мышц**, в результате чего образуются различные продукты метаболизма, иначе говоря, распада, одни из них – так называемые кетоновые тела, обладающие токсическими свойствами. Кетоновые тела – это химические соединения, которые образуются в результате распада мышечной и жировой ткани. С их проникновением в организм, в кровь человек впадает в состояние эйфории, ощущая необыкновенную легкость. Это чувство не соответствует его реальному состоянию. Отсюда и заблуждения из серии «Когда я сижу на этой диете, мне так хорошо и прекрасно, я летаю». По сути, называя вещи своими именами, скажем: это – интоксикация, сравнимая, пожалуй, с действием наркотических препаратов или стимуляторов.

Таким образом, подобные диеты, как это ни страшно,

сродни зависимости именно из-за эйфории, обусловленной интоксикацией.

Дело в том, что человек, единожды испытавший на себе подобные ощущения, положительные – не важно, ложные или истинные – эмоции, желает вернуть их и через какое-то время садится на диету, которая, с его точки зрения, приведет к эмоциональному подъему.

По поводу циркуляции в крови продуктов распада и влияния их на внутренние органы следует отметить, что кровь отфильтровывается печенью, почками, следовательно, эти органы испытывают дополнительную нагрузку, соответственно изнашиваются. Таким образом, можно «посадить» все внутренние органы, приобрести дополнительные заболевания. Согласно рекомендациям ВОЗ, нельзя терять более 5 килограммов в месяц.

Это, во-первых, объясняется физиологическими изменениями, о которых шла речь выше и которые приводят в дальнейшем к сгущению крови, увеличивают риск тромбообразования, камнеобразования в желчном пузыре и почках. Во-вторых, немаловажную роль играет психологический фактор. Наше сознание не всегда поспевает за теми изменениями, которые происходят в нашем организме. Если человек стремительно худеет, а встав на весы, видит, что вес действительно уменьшился, он смотрит на себя в зеркало. Однако существенных внешних изменений не наблюдает, расстраивается и, как следствие, наедается. Чистой воды психология:

он все еще видит себя тем, прежним, и именно потому, что сознание не перестроилось.

Кстати, не стоит забывать об эстетическом нюансе. Наша кожа в подобном режиме не успевает адаптироваться к переменам, подтянуться и приобрести новые контуры. Понятно, от этого косметического дефекта портится настроение. Человек, глядя на себя в зеркало, думает: «Ну да, минус 10 килограммов, я добился своего, и что? Меня это радует?» Не радуется. Что за этим последует? Срыв! И снова набор веса, порой в геометрической прогрессии.

Правда, потом начинается новый виток снижения веса, поскольку человек недоволен результатом, последовавшим после срыва.

Теория раздельного питания – еще один стереотип – не выдерживает, и давно, никакой критики.

Принято считать, что некоторые продукты не сочетаются друг с другом. Кем принято? Что такое смешанные продукты?

Изначально наш организм довольно умно устроен. Как только мы отправляем в него кусочек какой-то еды, у нас уже выделяется весь спектр ферментов, реагирующих и на белки, и на жиры, и на углеводы. Из чего следует, что смешанные продукты лучше усваиваются.

Если задаться целью, переучить организм на новый лад, выделять по одному виду ферментов и придерживаться этой системы, что невозможно даже теоретически, нам грозит в

будущем несварение желудка со всеми вытекающими последствиями, ну и – не исключено – летальный исход. И зачем себя переучивать? Это во-первых.

Во-вторых, несмотря на абстрактность приведенного примера, надо отметить, что все, абсолютно все продукты имеют смешанную структуру. Мы не в состоянии их разделить. И скажите, о каком раздельном питании вообще речь?!

Единственный его плюс в том, что подобный раздельный режим приучает к определенной дробности рациона.

Кстати, о женщинах. Как показывает опыт, они вообще все свои неудачи в жизни связывают с избыточным весом. Приходится объяснять, что неприятности в личной жизни никуда не исчезнут с исчезновением лишних килограммов.

Женщины, как правило, изначально задают неправильную мотивацию. Ну, например: «Я полная и потому не могу выйти замуж», «Вот я сейчас похудею и тут же выйду замуж». Ну, вы подумайте, какая связь! Между тем не стоит заикливаться на задаче «замуж», надо «заморочиться» на теме «выглядеть». Кстати, многие полные женщины счастливы в личной жизни, их мужья почти в прямом смысле носят их на руках.

Однако она похудела! О да! А в личной жизни? Как говорится, на личном фронте по-прежнему без перемен. И вот вам, пожалуйста, еще один фактор для срыва.

Вывод – надо изначально задавать правильную мотивацию. Иначе говоря, похудеть – означает похудеть, и ни-

чего более.

Сейчас бытует юмористический слоган из рекламы «Хочешь похудеть – переезжай в Москву». На самом деле, если вдуматься, эта довольно объемная фраза человеку порой непонятна. А ведь здесь кроется намек на изменение образа жизни: увеличение двигательной активности в Москве (много времени уходит на дорогу), нередко отсутствие времени и возможности поесть досыта и т. д. Стоит отметить, что изменение образа жизни – это некоторое изменение своих привычек.

Иногда ожирение можно вылечить, просто наведя порядок в питании. Не диетами, в смысле ограничения и исключения. Достаточно усвоить одну простую истину: каждый продукт, каждое блюдо в рационе должны иметь свое место в тарелке и свое время для приема. То есть что-то возможно позволить себе только в завтрак, а что-то в обед или ужин. Плюс перекусы. Если не соблюдать подобную схему, возникнут проблемы.

Теперь о перекусах. Первый перекус – между завтраком и обедом, далее – между обедом и ужином. Последний перекус – легкий кисломолочный напиток – за час до сна.

Распространено мнение о том, что после 18:00 есть нельзя. Однако это лишь одна из общих рекомендаций, которая не для всех полезна. Если, конечно, не предположить, что все человечество вдруг переселилось в какое-то изолированное пространство, у всех одинаковый образ жизни. Одина-

ковое питание, энергозатраты, трудовая нагрузка, все в одинаковое время ложатся спать. Что ж, в этом случае имеет смысл не есть после 18:00, учитывая то, например, что спать ложиться надо в 22:00. В иных случаях это неприемлемо.

В нашем случае довольно четкая рекомендация о последнем приеме пищи – не позднее чем за 4 часа до сна, при этом, естественно, ужин должен быть легким. Более того, за 1 час до сна – легкий кисломолочный напиток. С чем это связано? Мы не всегда находим время на то, чтобы в течение дня выпить стакан кефира или йогурта. А между тем эти продукты очень полезны для желудка и легко усваиваются. Плюс содержат полезные компоненты. Например, лакто- и бифидобактерии. Такие напитки нормализуют работу ЖКТ в целом. Они должны присутствовать в нашем рационе ежедневно. Минимум – раз в день, а лучше 2 – 3 раза. Однако, поскольку в течение дня мы не всегда об этом вспоминаем, перед сном у нас есть такая возможность. Главное, чтобы эти продукты всегда были в холодильнике. А значит, об этом надо позаботиться заранее.

Кстати, о холодильнике. Необходимо четко понимать, чем он должен быть заполнен.

Дело в том, что, когда у нас ужин происходит за 4 часа до сна и он легкий, мы после этого вполне можем слегка проголодаться. И, чтобы притупить чувство голода на корню, очень важен какой-то легкий перекус, тот самый лучший вариант – искомый кисломолочный напиток. Он жид-

кий, с мягкой консистенцией. Желательно несладкий, чтобы не провоцировать аппетит. По крайней мере, он не позволит развиться чувству голода, которое мешает заснуть. В отличие от тяжелого блюда, которое всю ночь будет перевариваться, после чего утром мы встанем разбитыми, уставшими, с минимальным КПД.

Не стоит фиксироваться на жирности молочных продуктов и фанатично искать «нулевую» жирность. Допустим, обычный йогурт имеет жирность от 1,5 до 3,5%. Шоколадный – 6%. Да, пусть и он находится в холодильнике, что особенно актуально для любителей шоколада. Осознавая, что диета – это минимум жиров, а шоколад – достаточно жирный продукт, лучше каждый день употреблять 1 – 2 шоколадных йогурта, чтобы не срываться на шоколад. Вообще говоря, жирность не должна превышать 5%. Все, что ниже 5%, – это не то количество жира, в котором нужно себя ограничивать.

Итак, кисломолочные продукты должны иметь свою дежурную полку в холодильнике, а может быть, даже в сумочке, и не только в дамской. Возможно, даже в лимузине уважаемого человека. Кроме того, в качестве перекусов необходимы сладкие фрукты.

Изменение образа жизни включает в себя определенный план действий. Что это значит? Скажем, правильная сервировка стола. И начинать надо с утра. Ведь что у нас обычно по утрам? Подъем! Опоздаваем на работу, бежим, думая: «А, ничего, позавтракаю потом». Некоторые даже гордятся,

заявляя во всеуслышание: «Я не завтракаю». На самом же деле лучше позавтракать, тем самым избежав переедания в обед и ужин.

Между тем утром, встав с постели, толком не проснувшись и не дойдя до ванной, в первую очередь заверните на кухню и поставьте готовиться завтрак. Либо кашу, либо макаронны, либо нечто легко и быстро приготавливаемое. Например, пельмени. Парадокс, не правда ли? Тем не менее существуют определенные виды продуктов, которые можно есть не более 1 раза в день и желательно в первой его половине. К ним относятся пельмени, блинчики с мясом и творогом.

Ведь что такое пельмени? Углеводы в виде теста, которые необходимы с утра для энергии, для хорошего настроения, для ускорения обмена веществ, в конце концов. Мы уже с утра должны задать тон и скорость обмену веществ. И белок – в начинке из мяса. Сложное блюдо – два в одном – белок и углеводный гарнир. **Если мы не позавтракаем – не потратим то количество калорий, которое должны потратить**, следовательно, о каком похудении разговор?

Безусловно, в рационе ежедневно и минимум 2 раза в день должен присутствовать салат, но к нему должно подаваться основное блюдо. Например, курица, рыба, омлет, мясо, блюдо из творога.

Необходимо понять, что овощи – в нашем случае салат – это гарнир. И если мы будем фанатично следовать определенным отдельно взятым рекомендациям, поверьте, ничего

хорошего из этого не выйдет. Случится срыв и возврат к потерянным килограммам с удвоенной силой. Один из принципов правильного питания – разнообразие, вплоть до того, что даже тарелка не должна быть заполнена только одним каким-то продуктом. Допустим, полностью кашей или полностью мясом. В тарелке должны сочетаться 2 – 3 компонента. Скажем, белковое блюдо и овощной гарнир. Как вариант, салат из овощей, немного мяса, немного тушеных овощей и сухие хлебцы 1 – 2 штуки. А в обед плюс к такому блюду – тарелка супа. Помимо углеводов, мы должны потреблять белки, и как минимум 3 раза в день. Мясо, рыба, омлет, в данном случае – говядина в начинке пельменей. В идеале, конечно, неплохо добавить легкую овощную нарезку, например огурец или помидор, листики салата для полноты картины. Кроме того, к утреннему блюду необходим бодрящий напиток: чай, кофе, какао.

Итак, мы сели перед накрытым столом и нормально едим. Это уже пункт в сознании, что произошел полноценный прием пищи, который называется «рефлекс приема пищи». После него гораздо легче воздерживаться от плотного ужина. В общем-то ничего особенного, разве что встать пораньше минут на десять, чтобы позавтракать, а готовиться завтрак может и без вашего участия. Не стойте над душой у кастрюли! Тем более сейчас появилась посуда с таймером (мультиварки), значительно облегчающая процесс готовки, в ней ничего не пригорит, не выкипит.

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.