

Дмитрий Владимирович Абрамов

Кремлевская диета и посты

УДК 641/642
ББК 53.51
А16

Абрамов, Д.

А16 Кремлевская диета и посты / Д. Абрамов — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 152 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-74896-9

Если вы хотите соблюдать православные посты, очистить организм и похудеть, не отказывая себе в еде, то эта книга предназначена для вас. Помните: «кремлевская» переносится гораздо легче других диет, потому что ее рацион необычайно разнообразен и даже совмещается с ограничениями в посты!

Познакомьтесь с постной «кремлевской» кухней — не пожалеете!

BIC WBH
BISAC CKB026000

Введение

Каждая женщина знает, что такое диета, ну и практически любая хотя бы раз сидела на ней. У нас сразу всплывает в голове различные ассоциации с этим страшным словом – «диета». Ограничение пищи, голодание, постоянные мысли о еде – все это знакомо тем людям, которые пробовали диету. Не стоит забывать, что диета – это очень важный шаг и испытание вашему организму, который привык получать все необходимое без ограничения. Прежде чем решиться на это, нужно сдать необходимые анализы, посоветоваться с врачом. С ним вы должны определиться, на какой диете вам лучше остановиться. Анализы помогут узнать, нет ли аллергии на те или иные продукты. Еще один важный аспект – это моральная подготовка и мотивация. Вы должны четко знать, для чего вы это делаете и каких вершин вы должны добиться. Без этих правил не будет никакого результата. Желаем удачи!

Глава 1. Лишний вес и ожирение

Проблема лишних килограммов волнует практически каждого человека. Неправильное питание, потребление полуфабрикатов, еда быстрого приготовления – все это ведет к нарушению обмена веществ и, соответственно, к лишним килограммам и даже ожирению. Но стоит провести грань между лишними килограммами, или, другими словами, полнотой, и ожирением, потому что это разные вещи. С лишним весом можно бороться самостоятельно, не прибегая к постоянному контролю врача. Правильная диета, физические упражнения решат

эту проблему. А вот ожирение – это уже болезнь. По статистическим данным, в мире 60% населения страдают от ожирения. Эти цифры просто ужасают. Ведь ожирение – это не только некрасивая фигура, но и ряд заболеваний, которые возникают при ожирении. Прежде всего, страдает сердце и вся сердечно-сосудистая система. В крови увеличивается содержание липидов, тем самым происходит торможение тока крови, а значит, все органы не получают нужную дозу кислорода и питательных веществ. Повышается риск заболевания сахарным диабетом, гипертонической болезнью. Этим людям труднее ходить, заниматься обычными делами. Каждое движение совершается с трудом, это оказывает большую нагрузку на сердце.

В обществе людей, страдающих ожирением, осуждают и смеются над ними. Но ожирение – это болезнь, это не безудержное, навязчивое желание поесть в необъятных количествах, все дело в сложных нарушениях, которые происходят внутри организма. У людей, страдающих ожирением, продолжительность жизни сокращается на 20–25 лет в отличие от нормального человека. Ожирение носит отчетливый семейный характер. Что такое ожирение? Это нарушение обмена веществ в организме, которое ведет к изменениям тела и фигуры. Но бывает так, что человек выглядит худым, но процент содержания жира в организме превышает норму. Существует формула, по которой можно высчитать, насколько уровень жира превышает норму. Формула очень проста: нужно вес в килограммах поделить на рост в квадратных метрах. Для женщин норма, если полученный результат не превышает числа 24, у мужчин – 25, если же полученная цифра, не превышает 30, то это избыточный вес, но еще не ожирение. Можно выделить несколько степеней ожирения. Первая степень, если полученная

цифра не превышает 35. Вторая степень – до 40, ну и третья степень – больше 40, самая тяжелая. Но эти цифры не совсем могут дать точный результат, так как еще надо учитывать мышечную массу тела, и поэтому предлагается некоторые поправки. Есть еще один способ, по которому можно точнее узнать свой коэффициент. Это очень просто, нужно измерить обхват запястья. Если он равняется 13–14 см, то ваш коэффициент 18,5 – 20. Если обхват вашего запястья 14,5 – 16,5 см, то ваш оптимальный коэффициент будет равен 21–23, а обхват запястья, равный 17–18 см, будет иметь оптимальный коэффициент 24–25.

И с ожирением, и просто с лишним весом можно бороться. Но каким способом? Этих способов существует несколько. Все зависит от того, насколько избыточен вес. В одних случаях требуется вмешательство врачей, тренеров, диетологов. Но если ваш вес не сильно превышает норму, можно самостоятельно решить эту проблему.

Кремлевская диета

Кремлевская диета очень известна и популярна в России. Многие звезды и политики опробовали ее. Эту диету еще называют диетой астронавтов. Но кто изобрел эту диету, не известно. Одни считают, что она не имеет никакого отношения к астронавтам, потому что это некий рекламный трюк для привлечения внимания. Другие, что это всего лишь смешение различных диет, а третьи, что эта диета действительно предназначалась астронавтам. Так или иначе, но факт остается фактом: эта диета действительно очень популярна и, следовательно, эффективна. Принцип диеты – это снижение употребления углеводов. За счет того, что снижается употребление

углеводов, идет расщепление жировых клеток для получения углеводов.

Кремлевская диета имеет очковую систему. 1 очко равно одному углеводу. Не надо забывать, что полностью отказываться от фруктов и витаминов опасно для здоровья. Подбирайте меню таким образом, чтобы хотя бы через день получать витамины из фруктов и овощей. Другими словами, кремлевская диета позволяет, есть все, но только лишь сокращая количество потребляемой пищи.

Эта диета идеальна для людей, которые не могут жить без мяса. В кремлевской диете мясо имеет 0 у. е. А это означает, что в вареном виде его можно есть целый день. Сначала желудок будет привыкать к таким маленьким порциям, но потом вы убедитесь сами, что через какое-то время вы уже не сможете съесть больше. Многие диеты исключают употребление алкоголя, в этой же диете вы можете правильно рассчитать нужное количество, которое вам можно принять в рамках диеты. Не нужно бояться съесть лишнее, нужно просто уложиться в дневную норму условных единиц. Если вы не набираете нужное количество единиц в день, то это может привести к тяжелым последствиям, таким как: кетоз, недостаток углеводов в организме; нервный срыв; проблемы со стулом. Так что будьте осторожны!

Несколько правил, которые вам пригодятся, если вы решили сесть на Кремлевскую диету.

1. Для начала вам нужно настроиться на успешный исход.

2. Не паникуйте, если в первое время вы не замечаете результата.

3. Не надо задумываться, что будет завтра, живите одним днем, чтобы не было плохо оттого, что завтра вы тоже будете испытывать непреодолимое чувство голода.

4. Обязательно поощряйте себя чем-то за ваше терпение (походом по магазинам, новым ароматом, помадой, кофточкой, чем угодно, но только не едой).

5. Относитесь к своей фигуре более снисходительно, любите себя.

6. Старайтесь накладывать поменьше порции и жевать медленней, чтобы быстрее приходило чувство насыщения. Хотя в первое время у вас вряд ли будет это чувство.

7. Не взвешивайтесь чаще, чем раз в неделю, это может привести к депрессии.

8. Используйте посуду меньшего размера – это известный трюк, который позволяет вам обмануть подсознание.

9. Не ешьте ближе к вечеру.

10. Если вы будете испытывать недостаток сладкого, то сахар и сладости стоит заменить сладкими фруктами.

11. Не стоит огорчаться, например, если на весах вы не заметили особой разницы. Важен только внешний результат, а после занятий спортом ваши мышцы набрали вес, но зрительно вы стали стройнее и подтянутей.

12. Планируйте свой поход в магазин за продуктами заранее, чтобы потом не было соблазна купить что-то запрещенное.

13. Обязательно до и после еды за 30 минут пейте воду, не меньше 200 мл.

14. Не стоит пропускать приемы пищи, лучше всего установить точное время приема пищи, организму потом так будет легче.

15. Не забывайте включать в меню разнообразные продукты, потому что их недостаток может привести к осложнениям, вы будете уже бороться не с лишним весом, а с болезнями, которые заработали.

16. Не надо специально сокращать и так маленькую норму, это приведет к упадку сил, депрессии, головной боли, нетрудоспособности.

17. Но, если вы постоянно чувствуете непреодолимое чувство голода, следует задуматься: возможно, вы выбрали не ту диету, которая вам подходит.

18. Если во время диеты вы испытываете хандру, у вас плохое настроение, то значит, вам нужно употреблять больше продуктов, которые содержат фолиевую кислоту, витамин В. Включите в свой рацион рыбу и морепродукты.

19. Большое употребление кофе усиливает чувство голода.

20. Не ешьте сладкое для подавления голода, ешьте лучше мясную пищу.

Как подсчитать очки

Всех людей от 18 до 60 лет можно разделить на пять групп.

Первая группа – это люди, чья деятельность связана с умственным трудом.

Часто эта группа, которая работает с большим количеством людей. Их работа связана с нервными напряжениями. Такие люди работают в сфере образования, на социальной работе, управленческих должностях.

Вторая группа – это люди, чья деятельность связана с легкой физической работой. Такие люди работают в сфере обслуживания, это медсестры, работники магазинов и так далее.

Третья группа – это люди, чья профессия связана с физическим трудом, но не тяжелым. Эти люди работают слесарями, сантехниками, врачами, наладчиками и так далее.

Четвертая группа – это люди, чья деятельность связана с тяжелым физическим трудом. Это строители, плотники, шахтеры и так далее.

Пятая группа – это люди, не занятые физической деятельностью, зачастую это люди преклонного возраста.

С учетом вида деятельности нужно подбирать себе подходящие условия, чтобы это плохо не отразилось на деятельности и работе.

Еще необходимо учитывать рост, вес и возраст.

40 условных единиц нужно набирать ежедневно, чтобы похудеть. При правильном соблюдении диеты за 10 дней можно сбросить 5–8 кг.

60 условных единиц достаточно, чтобы поддерживать себя в постоянном весе.

Больше 60 условных единиц необходимо, чтобы набрать вес.

Необходимо помнить о хронических болезнях и противопоказаниях.

Обязательно консультируйтесь с врачом! Это необходимо, ведь речь идет о вашем здоровье. Если у вас проблемы с пищеварительным трактом, то обязательно составьте с врачом индивидуальное меню для себя. Если вы здоровы, то преград для диеты нет.

Кремлевская диета – это, прежде всего исключение мучных продуктов, сахара из меню. Следует исключить жареную картошку, забыть про алкоголь, ну, хотя бы попробовать сократить его употребление до минимального количества.

Итак, подсчитываем. За основу нужно взять 40 условных единиц. Далее идет расчет с учетом возраста, веса, роста, рода деятельности. Люди, возрастом от 18 до 25 лет, могут добавить к своему рациону еще 3 условных единицы, так как молодой организм расходует больше углеводов. Люди в возрасте от 26 до 32 лет могут добавить

к своему рациону 2 условные единицы. Люди, возрастом 33–55 лет, могут добавить к своему рациону 1 условную единицу. Ну и, наконец, люди старше 50 лет могут добавить к своему рациону 0,5 условных единиц.

Люди второй группы могут отнять от основного количества (40 у. е.) 3 очка, из-за малоподвижного образа жизни. Люди третьей группы могут оставить все как есть. Люди четвертой группы могут к общему числу добавить 3 условные единицы.

Таблица условных единиц (у. е.)

Продукты

На 100 г продукта

Икра кабачковая – 8,5 у. е.

Икра из свеклы – 2 у. е.

Икра баклажанная – 5 у. е.

Кукуруза – 14,5 у. е.

Оливки – 5 у. е.

Огурцы – 3 у. е.

Перец, фаршированный овощами – 11 у. е.

Салат с морской капустой – 4 у. е.

Фасоль – 2,5 у. е.

Мучные изделия

На 100 г продукта

Крахмал кукурузный – 85 у. е.

Крахмал картофельный – 79 у. е.

Лапша яичная – 68 у. е.

Лаваш армянский – 56 у. е.