

Алена Пиронко

**Кето-пилот: как начать
новую жизнь в стиле кето**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
ПЗЗ

Пиронко А.

Кето-пилот: как начать новую жизнь в стиле кето / Пиронко
А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 87 с.

ISBN 978-5-532-94051-2

Алена Пиронко - культууролаг, лайфкоуч. Кето-диета стала настоящим спасением для автора и её мужа. Для кого опыт автора будет полезен? Для людей с лишним весом и проблемами со здоровьем, для тех, кто попал в ловушку возраста или менопаузы, для тех, кто уже пробовал все, кроме кето, и отчаялся. Вы получите 3-недельную программу с необходимой информацией и домашними заданиями. Автор предлагает также присоединиться к группе поддержки - ссылке Вы найдете в книге. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-94051-2

© Пиронко А., текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	5
День 1. Почему кето-диета сработала?	9
День 2. Вопросы и ответы	17
День 3. Вопросы и ответы	21
День 4. Вопросы и ответы	25
День 5. Как адаптироваться к кето-диете	30
День 6. Калории, белки, жиры, углеводы	33
День 7. Нужно есть, чтобы жить!	39
День 8. Что же едят на кето-диете? Меню на неделю	41
День 9. Чек-лист кетозника	51
День 10. Мотивация – Диета от депрессии	53
День 11. Мотивация – Диета от прогрессирующего склероза мозга	55
День 12. Мотивация – Диета от мигрени	57
День 13. Мотивация – That Sugar Film («Сладкий фильм»)	58
День 14. Индекс массы тела	59
День 15. Реабилитация холестерина	60
День 16. Чесночная настойка	64
День 17. Как долго я нахожусь в кетозе	65
День 18. Алкоголь и кето	66
День 19. Фрукты и ягоды на кето-диете	70
День 20. Пищевые добавки на низкоуглеводной диете	75
Заключительный день. Стресс и болезни	77
Кето-азбука	80
Полезные ссылки для тех, кто выбрал КЕТО	86
Напутствие автора	87

*"В борьбе между сердцем и головой в конце концов
побеждает желудок"*
Станислав Ежи Лец

Вступление

Привет всем участникам кето-марафона!

Я благодарю вас за доверие – доверие, которое вы оказали не столько мне, сколько себе самим.

Я вижу все ваши сомнения (ну, возможно, не все вижу) и прекрасно понимаю. Сомневаться нужно обязательно! Единственный разумный способ развеять туман сомнений – это приобрести необходимые знания о предмете и начать использовать эти знания на практике.

К тому времени, как я решила поделиться своим опытом, я уже несколько месяцев находилась в кетозе, который позволяет мне медленно и верно избавляться от лишнего веса и пышных объемов тела. Кетоз – это состояние, развивающееся в результате углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетонных тел. Это одна из приспособительных реакций на отсутствие углеводов в пище.

Биологический и эволюционный смысл кетоза – дать возможность организму выжить в условиях дефицита углеводов в пище. Фактический смысл кетоза – избавиться от лишнего веса, избытка "плохого" холестерина в крови, угрозы гипертонии и сахарного диабета и, как следствие – стать более здоровым человеком.

Мой эксперимент продолжается с 2018 года (на момент последней редакции текста - уже более трёх лет), за это время я рассталась с 15 кг, мой ИМС упал с 30,4 (ожирение 1-й степени) до 25,1 (слегка избыточная масса тела). Показатели крови за это время улучшились по очень важным параметрам. Меня перестали мучить жуткие боли в спине (еще не до конца, но сейчас жить стало значительно легче). Я больше не испытываю острых приступов голода. У меня стала яснее и быстрее соображать голова, я работаю много, мульти-задачно и гораздо более эффективно, чем раньше, до того, как я «впала в кетоз».

Мой эксперимент превратился в надежный опыт и стал образом жизни. Моя цель – достичь оптимального веса тела при объективных хороших показателях состава крови и субъективного ощущения здоровья.

Для кого мой опыт будет полезен? Для людей с лишним весом и уже начавшимися проблемами со здоровьем; для тех, кто попал в ловушку менопаузы; для тех, кто уже пробовал все, кроме кето, и отчаялся (я была там, я знаю!).

После двухлетнего стажа нахождения в кетозе, прохождения весовых порогов и весового плато, я приобрела достаточно опыта, чтобы помочь нуждающимся изучить кето-маршрут - с подводными камнями, лабиринтами, плато и скользкими ступеньками. Намеренно не пишу, что знаю про "все" подводные камни, потому что мой путь продолжается, но самые тяжелые участки пройдены и изучены.

Нет, я не врач. Не диетолог. Но я могу помочь. И знаю, как мы будем делать это вместе. Единственное, что нужно от вас – это твердо знать, что у вас нет диабета 1 типа (при этом типе диабета кето-диета противопоказана) и серьезных болезней почек.

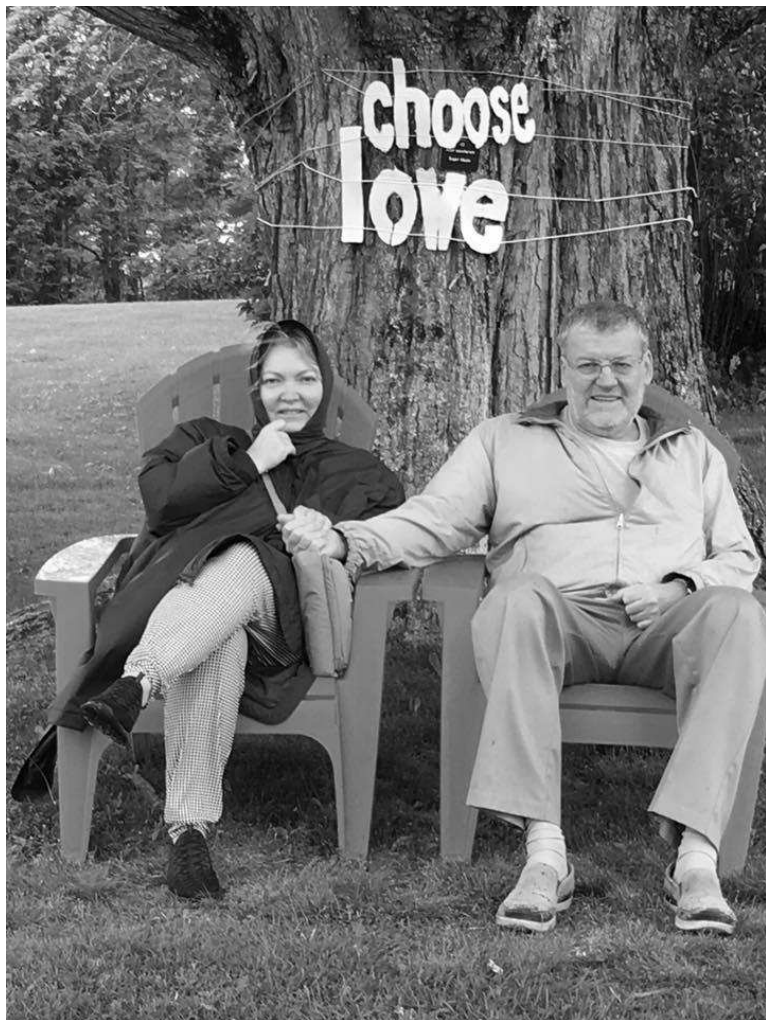
У тех из вас, кто доверится программе, есть **ЦЕЛЫХ 3 НЕДЕЛИ** посвящения в кето-диету! Если есть возможность – сделайте анализ крови. Вам нужно знать уровень глюкозы, триглицериды и холестерин (желательно разбивку на "плохой" и "хороший", а не просто общий).

Открою небольшую личную тайну: решение о том, что мне нужно создать программу по вхождению в кетоз, было принято мною после того, как мой муж прошел диспансеризацию (проигнорировав ежегодный осмотр в предыдущие 2 года). Получив результаты его анализов, мы пришли в ужас: гипертония и начавшийся сахарный диабет.

К этому моменту я уже полгода была на кето-режиме с целью сброса лишнего веса – итоги были неплохими. Сверив медицинские назначения врача с тем, что я к этому времени узнала о КЕТО, я поняла, что и для мужа КЕТО должно стать спасением. Он согласился присоединиться ко мне. Я создала группу поддержки и марафон, который мы прошли с 1 июня до 31 августа.

У нас с мужем были отличные результаты после 4 месяцев его КЕТО – он прекратил прием препарата от диабета, вошел в нормальный вес. В ближайших планах у него – отказ от анти-гипертонических препаратов.

Ну, и мы с мужем на фото – «до» и «во-время» кето-марафона.



ДО начала кето-диеты



ВО ВРЕМЯ кето-диеты (снимки автора)

День 1. Почему кето-диета сработала?

Почему КЕТО сработало лучше всего остального в моей многолетней борьбе за свое здоровье?

Уверена, что многие из вас в течение долгого времени тщательно соблюдали традиционные рекомендации врачей и диетологов, но не увидели положительных изменений ни в избавлении от лишнего веса, ни в плане здоровья. Или же вам приходится выматывать себя на тренажёрах, считать калории, голодать - но вес и ныне там! Как правило, в таком случае винят пациента, а не сами рекомендации. Вас обвиняют в том, что вы много едите, ленитесь и мало занимаетесь спортом, в том, что у вас не хватает силы воли. Я, например, слышала от врача даже такое: – в Освенциме толстых не было. Что же, оставляю этот аргумент на совести данного врача.

Другие врачи несколько умнее – вам рекомендуют побольше заниматься спортом и поменьше есть, особенно поменьше жира.

Вы создаёте сильный дефицит калорий. Вес поначалу уходит. Вы радуетесь и ещё сильнее накручиваете километры на беговой дорожке и живете впроголодь. Потом вес останавливается. Или вы срываетесь. Причём сильно и надолго. Вы ругаете себя, но не можете больше контролировать себя. Вес возвращается, и с лишком. Вы постоянно злы и голодны. Вы едите 5-6 раз в день маленькими порциями. Вы устали от постоянного планирования и зависимости от приёмов пищи.

После длительного периода диет, голодания и слишком частых тренировок вы можете заметить такие вещи, как исчезновение менструального цикла. А может и появление гипотиреоза – так случилось со мной. Врачи прописывают вам лекарства и гормоны. У них нет времени рассматривать ваш рацион питания и что-либо объяснять. Вы не знаете, к кому обратиться, потому что везде говорят одно и то же – поменьше калорий и побольше спорта. И поменьше жира...

Никто не хочет «копнуть глубже» и посмотреть, что происходит в нашем организме при таком образе жизни.

Постоянный дефицит калорий – это сигнал в мозг о том, что мы голодаем. От этого организм начинает запасать энергию в виде жира. Постоянный дефицит калорий – это стресс. Также стрессом является бег на тренажёре по 1.5 часа в день, 5 дней в неделю. Это высокий кортизол, который и без того излишне присутствует в нашей современной жизни. Кортизол разрушает наш пищеварительный тракт и иммунитет. Мы начинаем плохо усваивать всё, что едим, в том числе и дорогие пищевые добавки. Без качественного полезного жира нарушается работа многих органов, в том числе желчного пузыря и половых гормонов.

Что такое диета с низким количеством жира? Это диета с большим количеством углеводов: когда мы убираем весь жир, то, как правило, повышаются углеводы. Частые скачки инсулина от большого количества углеводов приводит к постоянному чувству голода и перепадам настроения. Хронически повышенный инсулин приводит к потере чувствительности к глюкозе и, как следствие, к диабету. А также ко многим другим современным заболеваниям: гипертензии, ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, раку.

В течение десятилетий эксперты в области питания утверждали, что калория – это калория, независимо от того, с какой пищей она попадает к нам в организм.

Исследование, проведенное в университете Фрэмлингема в штате Массачусетс в 2018 году, показало, что это, мягко говоря, не совсем так. А точнее – совсем не соответствует привычной догме.

Итак, в эксперименте приняли участие 164 человека с избыточным весом. Добровольцев обеспечивали едой с определенным количеством калорий.

Все участники были распределены на 3 группы, каждой группе было назначено принимать пищу с 60, 40 или 20% калорий из углеводных источников. Во всех трех экспериментальных диетах белок был постоянным на уровне 20 процентов калорий. Жир варьировался в зависимости от потребления углеводов. Если кто-то получал 20 процентов калорий из углеводов (низкоуглеводная диета), жир должен был составлять 60 процентов. И наоборот, если волон-