

Сания Рызвановна Салихова

Кремлевская диета

УДК 641/642
ББК 53.51
С16

Салихова, С.

С16 Кремлевская диета / С. Салихова — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 162 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-76066-4

Каждый человек, приняв решение сесть на диету, стремится добиться желаемых результатов. В данной книге вы сможете прочитать, как можно грамотно подойти к вопросу похудения, при этом почти не исключая из рациона ваши любимые блюда, а также найдете много полезных советов для поддержания вашего внешнего вида в отличной форме.

BIC WBH
BISAC CKB026000

ISBN 978-5-521-76066-4

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Существует огромное количество методов похудения: диеты, таблетки, чаи, специальные пояса для придания форм телу, косметические и хирургические методики. Но какой бы способ вы ни выбрали, тем не менее, организм будет страдать от вмешательства в его деятельность. Вы своим волевым решением организуете в нем другую работу, к которой ваши органы не привыкли и которую отвергает и мозг. Но есть такая диета, которая практически блокирует мозг, и тот не выдает команды организму, что сегодня человек сидит на диете, потому что человек не чувствует, что он сидит на диете.

Кремлевская диета настолько уникальна, что включает в себя продукты, которые вы едите каждый день, при этом сбрасываете вес. Самое важное в диете, что она состоит из определенной программы, которой человек должен следовать. Кажется, что воспроизводить чьи-нибудь рекомендации – это очень сложно, но, питаясь по кремлевской диете, вы не почувствуете над собой серьезного давления.

Но есть некоторые особенности. Перед тем как садиться на диету, проконсультируйтесь с диетологом и сдайте анализы на белок и холестерин. Это очень важно, потому что при повышенном сахаре в крови или белка применять к себе эту диету строго воспрещается.

За вашим состоянием здоровья обязательно должен постоянно следить врач. Это не только свойственно кремлевской диете, это необходимо делать при любой диете, просто в этой книге мы вас заранее предупреждаем, чтобы избежать осложнений и оговорок в нашу сторону.

После окончания первого, второго периода диеты необходимо регулярно сдавать анализы. Но имейте в виду, что ни в коем случае нельзя постоянно сидеть на диете, организм должен отдыхать. Это совершенно не означает, что как только вы «слезете» с диеты, необходимо бросаться во все тяжкие и есть то, чего так не хватало во время диеты.

Есть несколько вводных правил, которых стоит придерживаться, если вы избрали своей диетой кремлевскую:

1) ни в коем случае нельзя сокращать до минимума количество углеводов единиц, это обязательно отразится на вашем самочувствии и состоянии здоровья. Поэтому не стоит в ущерб здоровью применять быстрый способ похудения по-кремлевски;

2) необходимо сочетать в рационе питания высококалорийную пищу с низкокалорийной, чтобы и пищевая система, и весь организм в целом работали нормально.

Раздел I

По-кремлевски. Худеем

Глава 1. Результаты кремлевской диеты

Из истории мы помним множество примеров идеала красоты, но со временем идеалы меняются, а женщины остаются, и каждое поколение как может

приспосабливается к новым стандартам. Если на полотнах Дега и Рубенса мы видим пышнотелых женщин, которые, не стесняясь своего целлюлита, позируют обнаженными перед великими художниками, то сегодня мы даже не рискуем надеть на пляж бикини, если не будем уверены в совершенстве наших форм. Отдельных дам это замечание не касается. Они так и остались во времена Рубенса и Дега.

Сегодня эталон – это предельная четкость и стройность, а также рельефность мышц. Да, теперь и женщин начала красить мускулатура, они стали как маленькие мужчинки с маленькими кулачками. Если в двенадцатом или тринадцатом веке модным аксессуаром для женщины была маленькая подушечка, которую надевали под платье и которая символизировала маленький срок беременности, то теперь от «подушечек» на талии стараются всеми способами избавиться. Кому-то такая проблема даже не знакома, но большинство женщин страдает от излишних килограммов, галифе, целлюлита, так называемых «морд» под коленками, которые уродуют ноги, непропорциональной попы, что даже невооруженным глазом можно увидеть, насколько она не пропорциональна всему остальному телу, от многочисленных жировых складочек на талии и животе и от многих-многих других проблем.

Предлагаемая в данной книге диета содержит некоторые принципы, которым обязательно надо придерживаться. Легко будет тем, кто в еде предпочитает мясо и все виды его проявления, а также под хорошую закуску считает недурным выпить. То есть мужчинам, которые в большинстве своем не едят и не любят сладкого, эта диета подойдет. А вот дамам придется попускать слюну при виде шоколадки или сладкой выпечки.

Принципы похудения

Итак, есть специальный и универсально выработанный рацион питания, который необходимо применять всем и руководствоваться только им, а индивидуальные программы может разработать диетолог или вы сами для себя, если воспользуетесь специальным кремлевским «счетчиком». Необходимо отказаться от мучных продуктов: хлеба, изделий из муки, макарон, выпечки; сладких изделий, включая шоколад, вообще исключите сахар из своего рациона; картофеля, круп (каши тоже считаются). А также на первом этапе диеты из вашего рациона должны быть вычеркнуты натуральные соки, фрукты, овощи, которые, бесспорно, содержат очень много углеводов. Хотя, чтобы организм получал свежие витамины, кушайте травку: укропчик, петрушку, кресс-салат, кинзу – только злоупотреблять таким разрешением тоже не следует.

Тех, кто решил измениться и сделать свое тело лучше, стать более уверенным в себе, какие-либо препятствия уже не остановят. Они готовы и согласны на жертвы ради красоты априори и красоты в мире. Если вы способны прожить какое-то время без сладкого и сахара, пожертвовав, таким образом, стимуляцией мозговой деятельности, или она вам вообще ни к чему, то вы сможете пройти этот марафон. Если же вы сконцентрированы постоянно на мысли, чтобы быстрее кончился день, и считаете каждый прожитый час без сладкого – это уже показатель. Тогда вам лучше отказаться от этой диеты и подыскать себе что-нибудь другое.

В сладком очень высокое содержание углеводов (для кремлевской диеты читай: углеводных единиц), и даже самый маленький кусочек сладкого может поглотить весь запас углеводных единиц в день. Вы этим маленьким

кусочком не насытитесь, а дневной запас допустимой нормы углеводов потеряете. Поэтому взвесьте все за и против, прежде чем положить что-нибудь в рот.

Если же вы твердо решили, что без сладкого можно обойтись, а без кремлевской диеты – никак, то приучайте себя потихонечку пить чай и кофе без сахара еще до того, как вы сядете на кремлевскую диету. Истинные ценители что чая, что кофе утверждают, что истинный вкус этих напитков прекрасен сам по себе, а то, что некоторые из нас приучились пить их сладкими, – это пороки цивилизации и потребности мозга.

Резко пищевой рацион измениться не может, ведь мясо, рыбу, сыр, колбасу, яйца, ветчину мы едим каждый день. Немного овощей, немного фруктов. Если соблюдать определенный баланс продуктов, все пойдет как по маслу.

Есть определенная таблица углеводных единиц, где напротив каждого продукта указывается значение содержания углеводных единиц. Если вы худеете, то общее число углеводных единиц за день не должно превышать 40 баллов.

Эта довольно распространенная система ведения диеты. Есть диеты, основанные на подсчете калорий, а есть диеты, где считать необходимо углеводные единицы. Такой же способ подсчета существует в ананасовой диете балерин.

Выделим основополагающие пищевые звенья кремлевской диеты.

МЯСО. Причем во всяческих проявлениях видах. Это могут быть различные разновидности мяса: говядина, свинина, баранина, конина, птица, кролик, дичь и т. д., можно есть все, что раньше бегало и называлось млекопитающим. Осторожней относитесь к колбасам, копченостям, полуфабрикатам, которые изготавливаются

не из стопроцентного мяса, поэтому лучше ограничить их потребление или вообще свести к минимуму.

ЯЙЦА. Подобно тому, как яичная жидкость может принимать любой вид, вы можете есть яйца также в любом виде: всмятку, жареные, вареные, омлеты. Небольшое добавление помидор или болгарского перца к яичнице не возбраняется. Тем, кто сидит на диете, тоже необходимы витамины и свежие овощи.

Можно употреблять также **СЫРЫ** и **ГРИБЫ**. Грибы – это растительный белок, но плохо усваиваемый организмом. В данном случае это не повредит.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ. Конечно, во время кремлевской диеты употреблять их в большом количестве не стоит. Но, например, можно подать бифштекс на листе салата, украшенный парой ломтиков лимона, или посыпать свежей зеленью омлет или яичницу-глазунью. Никогда нельзя забывать про витамины и полезные вещества, которые содержатся в овощах. Без них нашему организму будет очень трудно пережить диету и стресс, связанный с нею.

В пищу можно употреблять масло. И без разницы, какое оно – оливковое, растительное или соевое.

Не пренебрегайте пряностями. Они способствуют пищеварению и помогают повышать иммунитет организма, делают его более стойким ко многим заболеваниям. Например, перец очень полезен для сердца.

Что касается напитков, то пить можно все – от чая и кофе до коньяка и водки – кроме натуральных соков. К числу продуктов «кроме» можно также добавить пиво. Все-таки это не продукт выгонки самогонного аппарата, а варево с добавлением солода, хмеля, ячменя или пшеницы.

Этот строгий и сильно ограниченный список продуктов годится только для новичков, а кремлевцам со стажем пора бы уже возвращаться к вкусной и здоровой пище. Похудев, они могут прибавлять в свой рацион

свежие овощи: помидоры, баклажаны, спаржу, лук, некоторые из молочных продуктов. Хотелось бы, чтобы это все было натуральное и без консервантов, а то производители подпортят вам диету. Можно иногда устроить праздник: сделать себе экзотический фруктовый коктейль, скушать целую вазу фруктов. Но заметьте: если вы сегодня решили есть только овощи и фрукты, то ешьте только их и не прикасайтесь к белковым продуктам. Таким вот образом можно устраивать себе разгрузочные дни, когда становится совсем невтерпёж.

Будьте осторожны с алкогольными напитками, в производстве которых применялся сахар. Если вы любите вина, то пейте виноградное бужеле, лучше домашнего приготовления – уж там точно один виноград.

Эффективность диеты

В чем состоит эффективность кремлевского рациона питания? Ежедневно в наш организм поступают с пищей углеводы, которые служат питательной субстанцией организма.

Самыми известными углеводами считаются сахара. Они служат строительными кирпичиками для организма.

Углеводы – это соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода. Если зеленые растения сами вырабатывают углеводы, то человек и животные, питаясь растениями, «заимствуют» синтезированные углеводы для своей жизнедеятельности.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. Молекулы многих моносахаридов состоят из 3–9 углеродных атомов, но чаще это 5–6 соединенных вместе атомов.

Три наиболее известные и простые сахара с шестичленным углеродным скелетом называются глюкоза,

фруктоза и галактоза. Атомы этих трех соединений по-разному расположены в молекуле, этим объясняются различные физические свойства. Например, фруктоза слаще глюкозы, лучше усваивается и эффективнее участвует в энергетических процессах в организме и клетках человека, но зато она образует больше холестерина. В организме сахара встречаются в виде колец. Это свойственно всем сахарам.

Если две молекулы простого углевода свяжутся между собой, то образуется дисахарид. Дисахарид может состоять как из одинаковых молекул, так и из разных. Чтобы произошло усвоение дисахаида, он предварительно должен распасться на включенные в него моносахариды. Самый известный дисахарид – это столовый сахар, или сахароза, состоящая из молекулы фруктозы и глюкозы.

В молоко содержится такой сахар как лактоза, являющаяся также дисахаридом, состоящим из глюкозы и галактозы.

Полисахариды – это огромные молекулы, состоящие порой из более 10 тыс. моносахаридов. Наиболее распространены полимерные соединения глюкозы.

Целлюлоза – это полисахаридное соединение, имеющее вид ожерелья и состоящее из звеньев глюкозы. Целлюлоза придает прочность стволам, корням растений.

Крахмал – тоже очень важное соединение, которое содержится в корнях и семенах растений, клубнях и стеблях. Крахмал тоже состоит из звеньев глюкозы, но соединены они иначе, чем в целлюлозе. Молекулярная структура очень влияет на физические свойства. Например, крахмал может образовывать гели, а в твердом состоянии он очень хрупок и рассыпчат.