

# **Кремлёвская диета от "А" до "Я"**

УДК 613.2  
ББК 51.230  
К79

К79 Кремлёвская диета от "А" до "Я". – М.: T8RUGRAM / Научная книга. – 224 с.

ISBN 978-5-519-62025-3

Каждая из женщин мечтает об идеальной фигуре. Каких только диет не придумали за последнее время, но Кремлёвская диета – российский аналог популярной на Западе диеты Аткинса – диета совершенно особенная! Похудеть, не отказывая себе в мясе, жирах и даже алкоголе, поначалу кажется невероятным. Однако на страницах этой книги предлагается стройная система питания, эффективность которой доказана временем и личным опытом многих известных людей. Быть может, это то, что нужно именно вам!

Уникальная книга для тех, кто желает обрести идеальную фигуру.

УДК 613.2  
ББК 51.230  
BIC WBH  
BISAC HEA006000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-62025-3

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В наше время на диетах сидят практически все: начиная от домохозяек и заканчивая популярными звездами и не менее известными чиновниками и деятелями культуры. Можно сказать, что это в наше время стало чем-то вроде модного веяния. Однако каждый, кто хочет избавиться от лишних килограммов, знает, насколько это мучительно – бороться с постоянным, изнуряющим чувством голода, когда все время хочется только одного: есть, есть и еще раз есть! И это является главной проблемой практически всех новомодных диет, когда вечно урчащий желудок напоминает о своем голодном состоянии и мешает несчастным худеющим нормально работать и элементарно радоваться жизни. Приятного мало, когда приходится отказывать себе, любимым, в пище, если еще и окружающие тебя постоянно пилят и говорят, что хватит тебе худеть, сколько можно себя мучить, лучше съесть кусочек торта и наконец почувствовать себя счастливым, чем ждать, когда же ненавистные килограммы наконец-то уйдут и наступит вымученное месяцами изнурительной диеты счастье! Во время диеты далеко не все задумываются над тем, как избавляться от лишних килограммов не только эффективно, но и грамотно. Почти никто не задумывается над тем, что резкие перепады веса могут навредить здоровью и, кстати говоря, внешнему виду тоже. Большинству представительниц прекрасного пола важны только показания стрелки весов. На самом деле, если относиться к проблеме похудения серьезно, необходимо выбрать наиболее оптимальную методику для своего организма. В процессе похудения следует помнить о том, что в это время организм переживает стрессовую ситуацию, которую желательно смягчить. С этой целью рекомендуется

подобрать такую диету, которая бы не навредила организму, а подходила ему. Помните о том, что неприятные последствия от неудачной диеты могут быть заметны не только вам, но и окружающим.

Очень часто при нарушении баланса витаминов во время соблюдения диеты может появиться авитаминоз, а наиболее распространенные последствия безграмотной диеты – это возникновение всевозможных кожных проблем, начиная от дефектов косметологического характера (покраснения, сухости кожи лица, угрей) и заканчивая кожными заболеваниями грибковой и воспалительной (гнойничковой) природы. Это связано с сильнейшим ослаблением организма от непродуманной диеты. В то же время необходимо предупредить, что практически любая диета влечет за собой некоторое ослабление организма. Исключение составляют лишь специально подобранные и индивидуально разработанные диеты, предусматривающие четкое соблюдение баланса витаминов в организме.

На сегодняшний день стали доступными секреты одной особо модной диеты, которую с успехом, но в полной секретности опробовали несколько ключевых министров правительства и некоторые из самых влиятельных людей в государстве. Думаю, убедительным будет пример московского мэра Юрия Лужкова, который сам признался в прошлом году, что с помощью этой диеты похудел аж на 15 кг! Звучит убедительно, не правда ли? Вы думаете о том, что вам тоже стоит попробовать? Не сомневайтесь, стоит! Вы спросите, почему? Потому что эта диета действительно работает!

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем уха не слышал бы этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно последовать этим советам.

Несмотря на это, многие ругают этот способ похудения, находя в нем какие-либо недостатки. В частности, задаются

## Кремлёвская диета от "А" до "Я"

---

вопросом: «Какое здесь возможно похудение, если в рацион этой диеты входит довольно приличное количество жиров?» Это будет только способствовать повышению веса, а не снижению. А алкоголь и диета вообще вещи несовместимые. На первый взгляд это действительно может породить сомнения, тем более когда находишь в рационе и бифштекс, и колбасы, и алкоголь. Но, разобравшись хорошенько в тщательно разработанной системе похудения, захочется поверить в кремлевскую диету без сомнений.

## **ГЛАВА 1. КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ**

Каких только диет вы не перепробовали! Ну или хотя бы слышали о них: французская, голливудская, русская, экзотическая японская. Сначала на самом деле специалисты-диетологи разрабатывали различные национальные диеты, основанные на особенностях, традициях той или иной национальной кухни. Все эти рационы на первый взгляд различны между собой, а при более внимательном рассмотрении становятся похожими, как близнецы: уменьшение сладкого, мясного, исключение белого хлеба, распределение еды на весь день маленькими порциями, запрет есть после 18.00 и т. д. Пожалуй, только японская диета кардинально отличается от всех других. Но и кремлевская основана на совершенно неожиданных продуктах питания.

Сидя на всевозможных диетах, возможно, вы даже просто голодали, доведя свой несчастный организм до изнеможения в полном смысле этого слова. Ваши волосы стали тусклыми, ногти – ломкими, вес убавился максимум на пару килограмм, а потом снова вернулся обратно, да еще и в большем количестве. Грустная картина? Забудьте о ней. Вы начинаете новую жизнь с новой, супермодной и очень-очень эффективной кремлевской диетой.

Ее название обманчиво. Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, называется это чудодейственное средство «Диета американских астронавтов».

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная

и самая доступная кремлевская диета, которая заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников, к числу которых я отношу и себя тоже.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым смертным, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Это самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться, простите за выражение, ну совершенно идиотской и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить с полной ответственностью за свои слова, что для быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим вином или водочкой. Первая реакция нормального человека на подобное заявление будет одна: повертеть пальцем у виска. А зря! И я смогу вас в этом убедить. Начну с того, что своим кремлевским «лейблом» эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Как уже говорилось ранее, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно на этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее полюбили и испробовали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной в том числе и среди звезд российской эстрады. Сам «батяня комбат», то бишь Николай Расторгуев, сидел на ней. Свою знаменитую кефирную диету на кремлевскую поменяла Лариса Долина.

Когда же эта новомодная диета была запущена в народ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого публиковался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не приносили ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем даже с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это при росте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на кремлевскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Не остается в стороне и официальная медицина. Так, смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса. Думается, что откликнутся медики и других городов.

А теперь перейдем к главному и ответим на вопрос, в чем суть кремлевской диеты. Прежде всего при разработке рациона вам следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса. На первых порах вам, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Смиритесь с этой мыслью! Согласитесь: чтобы добиться успеха, всегда приходится себе в чем-то отказывать, а в данной ситуации ущемлять себя, любимых, в борьбе с лишним весом. Но поверьте, игра стоит свеч!

И еще запомните самое главное правило данной диеты: ничего не подслащивать. Ведь даже 1 кусочек сахара поглотит ваш дневной рацион, а сыты вы им не будете. Привыкайте пить чай и кофе без сахара. Тешьте себя мыслью о том, что истинные ценители этих двух замечательных напитков утверждают, что сахар, даже одна его чайная ложечка, не даст почувствовать и оценить по достоинству вкус хороше-



го чая или кофе. Так что забудьте про «сладкую смерть», как называют в народе сахар.

Несомненно, вас гложет самый главный вопрос: «А что же тогда можно есть?» Поверьте, многое! Например, мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым количеством «у. е.». В ней каждый продукт оценен в очках, или у. е. – условных единицах, в зависимости от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. Проще говоря, у. е. – это углеводы. Так их обозначили создатели кремлевской диеты. 1 у. е. обозначает 1 г углеводов, из-за чего сама диета относится к низкоуглеводным. Как вам известно, существуют и другие системы подсчета, например по калориям. В кремлевской же диете, как это ни прозвучит странно и парадоксально, ограничений в привычных для нас калориях нет. Однако спешу вас успокоить: кремлевская диета в данном случае не является уникальной и неповторимой. Существуют еще десятки диет, такие как ананасовая, ароматная и даже диета балерин, где калории также не подсчитываются. Главное здесь – конечный результат. Так что какая разница, в чем измеряются главные враги нашей фигуры – в калориях или в у. е.!

Итак, давайте подытожим все вышесказанное. Что в диете по-кремлевски относится к «дешевым» продуктам, что мы можем есть и пить практически без ограничений?

Во-первых, это мясо, причем любое – все зависит от ваших предпочтений и вкусов. Это может быть свинина, говядина, баранина, колбасные изделия, а также копчености. Но при покупке последних будьте внимательны: смотрите, нет ли в полуфабрикатах углеводсодержащих наполнителей.

Во-вторых, в ваш дневной рацион вы без сомнений можете включать и мясо птицы. В общем, любые пернатые могут быть поданы к столу и съедены вами без ущерба для фигуры.

В-третьих, вы можете есть яйца, причем в любом виде, начиная с вареных и печеных и заканчивая омлетом. Толь-

ко ни в коем случае не примешивайте к ним углеводсодержащие продукты!

В-четвертых, вы можете побаловать себя, любимых, сырами, так как содержание в них углеводов ничтожно мало. Но только не переусердствуйте! Также не забывайте и про грибы.

В-пятых, не следует забывать и про салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, фенхель. Не забудьте и про приправы, которые придадут пикантность любому блюду. Можете использовать в пищу розмарин, укроп, базилик, тимьян. Не забудьте и про растительные масла, без которых не обойдется ни один салат. Заправить свой кулинарный шедевр из овощей вы можете смело любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или ореховым. Натуральное сливочное масло и рыбий жир тоже можете включить в рацион.

Пить же вы можете чай, кофе (только никакого сахара и пирожных!), воду, травяные настои и кое-что из спиртного (смотрите полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Это список продуктов для новичков. А вот бывалые могут себе позволить разнообразить свое питание более дорогими по очкам продуктами, которые допустимо употреблять в ограниченном количестве. К ним относятся в первую очередь некоторые молочные продукты, а также некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек) и злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении потребления овощей и фруктов). Можно себя изредка побаловать относительно сладкими фруктами и ягодами (это алыча, мандарин, апельсины и некоторые ягоды) и несладкими соками и компотами.

К сожалению, есть продукты, о существовании которых вам придется непременно забыть. Смело можете выгружать из холодильника и шкафов следующий набор продуктов: хлеб; все каши (они являются продуктами, самыми богаты-