ЛЕГКИЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ

Маргарита

КОРОЛЕВА

Мой Дневник питания

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 615.8
ББК 51.2
К68

Фото: *Олег Титяев*
Дизайн: *Марина Акинина*
Рисунки: *Евгений Осипов*
Макет подготовлен редакцией АСТРЕЛЬ СПб

Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в любой форме и любым
способом — электронным, механическим, фотографическим
и т.д. — без предварительного разрешения автора и издателя

www.margaritakoroleva.ru

Королева, Маргарита.
К68 Мой дневник питания / Маргарита Королева. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 219, [3] с. — (Легкий путь к стройности).

ISBN 978-5-17-095387-5.

«Мой дневник питания» — практическое руководство к знаменитой «звездной» методике снижения веса Маргариты Королевой, которую она раскрыла в своем бестселлере «Легкий путь к стройности».

Пользуясь этим дневником, вы сможете составить индивидуальную программу питания и эффективно контролировать процесс снижения веса.

Дневник питания Маргариты Королевой поможет вам не только избавиться от лишних килограммов, но и сохранить нормальный вес навсегда.

УДК 615.8
ББК 51.2

ISBN 978-5-17-095387-5.

© Королева М.
© ООО «ИздательствоАСТ»

Выбор — это личное дело каждого. Ваш вес, ваше питание — то, что вы едите и в каких количествах, тоже является результатом выбора. Главное, научитесь соизмерять свои желания и возможности, чтобы вам было комфортно с этим.

Я уверена, что у вас все получится!

С любовью,

Маргарита Королева

Содержание

✓ *Правила заполнения дневника* ...13

Этап 1

Формулировка задачи

Так чего же вы все-таки хотите? ...14

Мотивация ...16

✓ *Причины для снижения избыточной массы тела* ...17

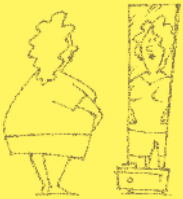
Целеполагание ...18

✓ *Ваша цель* ...20

Этап 2

А надо ли худеть? ...21

Как оценить свой вес
и степень риска для здоровья



Индекс массы тела ...23
Арифметика стройности: ...26
НОРМАЛЬНАЯ И ИДЕАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА
Определение типа ожирения ...30
✓ *Ваши антропометрические данные* ...33

Этап 3

Что вам нужно изменить в себе

✓ *Простые правила для тех, кто хочет похудеть* ...34

Этап 4

Питание как образ жизни

Дробное питание ...40
Утро вечера сытнее ...41
Вредные и полезные продукты ...44

Этап 5

Сделайте правильный выбор

Правила покупки продуктов ...51

Учитесь читать этикетки ...53

пищевые красители ...54

консерванты ...55

эмульгаторы, стабилизаторы и загустители ...55

Этап 6

Составление собственного рациона питания

✓ *Вариант меню на неделю* ...57

Дневник

Неделя 1–3 ...62 **Неделя 4–7** ...134

Календари разгрузочных дней ...218

Этап 7

Разгрузочные дни и монодиеты ...111

Рисовые понедельники ...112

Примеры разгрузочных дней

Углеводные дни ...114 Белковые дни ...115

Монодиеты ...116

9-дневная разгрузочная диета ...117

Разгрузочная неделя ...119

Этап 8

Что нам еще поможет в борьбе с лишним весом

Физические нагрузки ...121

✓ *9 способов увеличить свою активность* ...124

Физиотерапевтические процедуры и лекарственные средства

Физотерапия ...126

Фармацевтические препараты ...126

Этап 9

Как удержать достигнутый результат? ...129

Трудно найти людей, которые бы не хотели быть стройными и красивыми, а главное — здоровыми. Средства массовой информации создали и постоянно поддерживают определенный идеал современного успешного человека. И, глядя в зеркало, многие из вас невольно сравнивают себя с участницами конкурсов красоты, фотомоделями, популярными артистами и знаменитыми спортсменами. При этом еще больше хочется стать стройными и ухоженными.

Несмотря на то что чудесных способов похудения не существует, постоянно появляются многочисленные новомодные диеты, авторы которых обещают ту «единственную и неповторимую», которая сделает человека стройным едва ли не мгновенно, и главное, навсегда. Многие из вас, наверное, испытали невольное разочарование, поверив в эти обещания. Согласитесь, очень обидно потратить кучу времени и нервных клеток, а в итоге не только остаться со своими килограммами, но еще и получить проблемы со здоровьем.

Я многие годы работаю в эстетической медицине с людьми, которых принято называть «звездами». Создаю для них не диеты, а программы для снижения избыточной массы тела, которые позволяют им достичь желаемого результата и удерживать его многие годы. Одной из главных составляющих моих программ является рациональное питание, а контролировать его помогает дневник питания, которым пользуются все пациенты моей клиники.

Дневник питания

Ваша цель — избавиться от лишнего веса. Вы успешно справитесь с задачей только в том случае, если поймете, что самое дорогое, что есть у человека, — здоровье.

Избавление от лишнего веса — это важный и решающий шаг к вашему оздоровлению.

Большинство людей с избыточной массой тела даже не подозревают, как много и неправильно они едят, поэтому, прежде чем выбрать тактику снижения веса, необходимо определить общее количество потребляемой пищи и режим питания, для чего обязательно нужно вести дневник питания.

Правила заполнения дневника

- Записи в дневнике делайте до того, как начнете прием пищи. Указывайте время и перечень продуктов предполагаемой трапезы и только после этого приступайте к еде.
- Обязательно считайте количество принимаемой жидкости.
- Раз в неделю записывайте ваши собственные наблюдения и выводы, которые, по вашему мнению, могут быть полезными при избавлении от лишнего веса.
- Будьте честны с собой при заполнении дневника.
- Записи делайте регулярно. Если вы рассчитываете только на свою память, значит, проблема лишнего веса еще не стала для вас первоочередной. Если это так — не стоит и худеть.

Этап 1

Формулировка задачи

Так чего же вы все-таки хотите?

Многие люди стремятся к похудению только потому, что сейчас стало модно быть худощавым. Хотя добиться этого удается далеко не всем. Причина заключается в том, что для достижения успеха необходимо существенно, а иногда и кардинально изменить не только пищевое поведение, но и многие другие жизненные привычки. Чтобы совершить столь серьезные и решительные поступки, необходимо иметь чрезвычайно веские причины, то есть сильные мотивации.

Прежде чем разрабатывать и воплощать в жизнь программы снижения избыточной массы тела, следует честно ответить себе на один вопрос: ***зачем*** вы хотите похудеть? Вы должны совершенно четко и определенно знать, по какой причине вы хотите изменить свою жизнь. Вполне возможно — цена за сброшенные килограммы покажется вам чрезмерной. Если же вы совершенно

точно знаете, что вам необходимо похудеть, то должны иметь для этого определенную и очень вескую причину.

Вы успешно справитесь с задачей только в том случае, если поймете: главная цель — это не похудеть, а сделать свою жизнь здоровой и комфортной. Но одно дело — правильно питаться и получать от этого удовольствие, и совсем иное — стремиться любой ценой к тому, чтобы соответствовать каким-то стандартам, превратив свою жизнь в бессмысленную погоню за модой путем самоограничений и получения новых комплексов, стрессов.

Давайте попробуем разобраться, почему так часто наши попытки похудеть проваливаются? Что заставляет нас снова и снова возвращаться к прежнему образу жизни, который ни здоровья, ни красоты нам не прибавляет.

Даже самый слабохарактерный и слабовольный человек запросто может изменить свою жизнь так, чтобы стать, в конечном счете, здоровым и успешным. Если...

Если поставит перед собой правильную ЦЕЛЬ и у него будет верная МОТИВАЦИЯ. Нужно только немного разобраться в том, что такое — правильная мотивация, и усвоить некоторые хитрости целеполагания.