

Содержание

• Предисловие автора	5
----------------------------	---

ЭТАП ПОДГОТОВКИ

• Решено: я хочу сбросить вес, поэтому ставлю перед собой конкретные цели...	6
• Мое письмо самой себе	8
• Как подготовиться к этому испытанию: несколько советов	9
• Пищевые аналоги	12

НЕДЕЛЯ 1

Я наведу порядок в своем питании

• День 1. Понедельник	16
• День 2. Вторник	18
• День 3. Среда	20
• Я голодна или просто хочу чего-нибудь пожевать: как отличить одно желание от другого?	22
• День 4. Четверг	23
• День 5. Пятница	25
• Как почувствовать себя сытой: несколько советов.	27
• День 6. Суббота	28
• День 7. Воскресенье	30

НЕДЕЛЯ 2

Я радуюсь жизни и ем в свое удовольствие

• День 8. Понедельник	35
• День 9. Вторник	37
• День 10. Среда	39
• Помогите! Как справиться с унынием?	41
• День 11. Четверг	42
• День 12. Пятница	44
• Осторожно, «легкие» продукты!	46
• День 13. Суббота	47
• День 14. Воскресенье	49

НЕДЕЛЯ 3

Я вижу первые результаты

• День 15. Понедельник	54
• День 16. Вторник	56
• День 17. Среда	58
• Спасите, я оступилась!	60
• День 18. Четверг	61
• День 19. Пятница	63
• Как лучше управлять своими эмоциями	65
• День 20. Суббота	67
• День 21. Воскресенье	69

НЕДЕЛЯ 4

Еще один рывок — и готово!

• День 22. Понедельник	74
• День 23. Вторник	76
• День 24. Среда	78
• День 25. Четверг	80
• День 26. Пятница	82
• Умейте расшифровывать этикетки на продуктах	84
• День 27. Суббота	85
• День 28. Воскресенье	87

Закрепляем достижения!

• И что дальше? Как стабилизировать вес?	90
• Тест по сбалансированному питанию ..	93
• Золотые правила диеты, с которыми вес никогда не вернется	94
• Заключение	95



Предисловие автора

«С детских лет все мои неудачи и ошибки так или иначе были связаны с моим лишним весом.

Я не помню ни дня, чтобы я гордилась своим отражением в зеркале, и эта неуверенность в себе всегда влияла на мой характер, на мою личность: я всегда была застенчива. Стоило другому человеку обратить на меня взгляд, и я трепетала от страха.

Бессознательное желание причинить себе вред, чрезмерное тревоженье, привычка утешаться едой... все это прибавляло цифры на весах, и я не могла это остановить. Хотя я пробовала различные диеты и мне удавалось сбросить 5, 10, 15 килограммов, но через несколько месяцев они возвращались в удвоенном размере».

Такие признания мне приходится слышать очень часто, когда я консультирую моих клиентов по вопросам диеты. Пора все это прекратить!

Я бросаю вам вызов, приглашаю пройти вместе со мной настоящее испытание: сбросить вес так, чтобы он не вернулся. Нет ничего хуже эффекта бумеранга!

Больше никаких экстравагантных диет или пищевых добавок на основе какого-нибудь пирлимпинпина или другого чудо-порошка! Только сбалансированное питание и разумные порции — вот что обеспечит устойчивое снижение веса.

Новый, более здоровый образ жизни поможет вам наконец избавиться от лишних килограммов, лучше чувствовать себя телом и душой и научиться более спокойно относиться к еде!

В этой книге вы найдете меню на 4 недели и сопутствующие советы, которые помогут вам добиться успеха и закрепить результат.

Как и любые перемены в жизни, изменения в образе питания потребуют от вас определенных усилий — скрывать не буду. Но я буду рядом с вами все это время, чтобы максимально мотивировать вас, пока вы не достигнете своих целей!

Камилла Пти

Ваш диетолог

www.fourchettenutrition.com

Этап подготовки

Решено: я хочу сбросить вес, поэтому ставлю перед собой конкретные цели.

Готовы? Доставьте сантиметр, становитесь на весы, потому что надо собрать ваши исходные данные, прежде чем отправляться в путь!

Необходимость регулярно взвешиваться не следует рассматривать как некую принудительную меру. Смотрите на это, скорее, как на средство самоконтроля. Ведь важно знать, как меняется ваш вес от недели к неделе в зависимости от того, что вы делаете, тем живете и что едите!

Взвешивайтесь раз в неделю, в четверг или пятницу, натощак (взвешиваться после выходных не стоит, потому что загустую это грозит депрессией!).

ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Мой возраст:

Мой обхват талии:

Мой вес:

Мой желаемый вес:

Мои фотографии

Снимайтесь всегда в одинаковом ракурсе в одном и том же белье (или одежде), чтобы результаты были нагляднее. Это очень мотивирует! Иногда мы не видим, как худеем, не замечаем изменений, а фотографии помогут вам оценить по достоинству вашу новую фигуру.

Анфас, спереди, сбоку, со спины: шелк, шелк!

Моя таблица мерок

Часто сантиметры исчезают быстрее, чем вес, особенно если у вас нет привычки заниматься спортом.

Как правильно снимать мерки:

Руки: измерьте обхват каждой руки, выпрямив ее и расслабив мышцы. Сложите два измерения.

Грудь: измерьте обхват груди, приложив сантиметр по самым выступающим точкам грудных желез.

Талия: прикладывайте сантиметр в самом узком месте выше пупка.

Бедра: прикладывайте сантиметр поверх ягодич и ниже живота, в самом широком месте.

Ноги: измерьте обхват каждого бедра в самом широком месте, стоя на прямых ногах (не напрягая мышцы). Сложите два измерения.

Колени: измерьте обхват каждого колена, стоя на прямых ногах и прикладывая сантиметр к впадине под коленом. Сложите два измерения.

Икры: измерьте обхват обеих икр, стоя на прямых ногах, в самом широком месте. Сложите два измерения.

Дата	Начало
Руки	
Грудь	
Талия	
Бедра	
Ноги	
Колени	
Икры	

ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ О ПИТАНИИ

1. Какой из этих продуктов является наилучшим источником витамина С?

- Красный болгарский перец
- Апельсин
- Киви

Ответ: красный болгарский перец. В 140 г (т. е. в двух небольших стручках) содержится 265 мг витамина С.

2. В каких из этих продуктов содержится больше соли?

- Консервированные бобовые
- Сыр фета

Ответ: речь о бобовых. Вот почему я советую вам всегда промывать консервы перед использованием.

3. Какие из этих продуктов имеют самый низкий гликемический индекс?

- Тыква
- Соевое молоко
- Мед
- Авокадо
- Цельнозерновой хлеб

Ответ: авокадо (тыква — 75; соевое молоко — 15, мед — 60, авокадо — 10, цельнозерновой хлеб — 65). Гликемический индекс позволяет классифицировать продукты в зависимости от их влияния на гликемию (т. е. на уровень глюкозы/сахара в крови). Чем выше гликемический индекс продукта, тем сильнее вызываемый им всплеск инсулина (гормона, регулирующего уровень сахара). Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом способствует накоплению жира и препятствует его сжиганию.

4. Омега-3 особенно рекомендуются для защиты:

- От заболеваний щитовидной железы
- От сердечно-сосудистых заболеваний
- От диабета 2-го типа

Ответ: от сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Какой из этих витаминов необходим для усвоения кальция?

- Витамин А
- Витамин В
- Витамин С
- Витамин D
- Витамин Е

Ответ: витамин D. Он играет фундаментальную роль, помогая кальцию закрепляться в костях.

6. Больше всего магния содержится в:

- Горьком шоколаде (от 70 до 85% какао)
- Фундуке
- Вареном шпинате

Ответ: в горьком шоколаде. Он содержит 230 мг магния на 100 г продукта (т. е. целая плитка) против 175 мг в фундуке и 90 мг в шпинате. Внимание: тем не менее съедать плитку шоколада целиком не рекомендуется!

7. В чем ключевая роль клетчатки?

- Она влияет на работу кишечника
- Она помогает регулировать уровень сахара в крови
- Она позволяет быстрее почувствовать насыщение

Ответ: все три пункта.

Мое письмо самой себе

На этой стадии подготовки напишите письмо самой себе. Это упражнение кажется банальным и легким, но оно необходимо, чтобы вы могли поддерживать в себе мотивацию при разного рода трудностях, которые неизбежны на пути к вашей цели.

Пишите! Ваше письмо должно состоять из трех частей:

Часть 1. Как нынешний лишний вес влияет на вашу повседневную жизнь? Расскажите ВСЕ!

Часть 2. Перечислите все ваши цели и мотивы. Почему вы хотите сбросить вес? Назовите мотивы, которые толкают вас к этому. Разберитесь также в более глубоких причинах, лежащих в основе желания сбросить вес.

Часть 3. Загляните в будущее. Представьте, какой вы будете и какой будет ваша жизнь в конце этого пути или даже позже.

Blank writing area with horizontal dotted lines for the letter.

Как подготовиться к этому испытанию: несколько советов

ОСНОВЫ

Для правильного, сбалансированного питания важно соблюдать определенные пропорции между макронутриентами (белками, жирами и углеводами):

- 10–20% белков;
- 35–40% жиров;
- 40–55% углеводов.

Поэтому вы будете есть больше фруктов, овощей, цельнозерновых злаков. Вы также будете ограничивать потребление сладких и готовых продуктов. Встретимся на кухне!

Утро

Утром, поднявшись с постели, подождите 10–15 минут: окончательно проснувшись, вы будете лучше ощущать, насколько голодны или сыты.

Питье

Вода, вода, вода! Пейте 1,5–2 л воды в день, начиная с утра и на протяжении всего дня, маленькими глотками. Можно также использовать газированную и минеральную воду, если она не слишком соленая.

Никаких соков, даже тех, которые вы покупаете в отделах органической продукции (см. с. 16)!

Если нужно, можете пить кофе, но в разумных пределах: максимум 2–3 чашки в день. То же самое относится к чаю. Последний препятствует усвоению железа, поэтому лучше пить его между приемами пищи. В отношении травяных чаев никаких ограничений нет.

Завтрак

Завтрак — очень важный прием пищи, и он должен быть таким, чтобы вам не захотелось есть уже к 11 часам, но и не объедайтесь до тошноты!

Обед

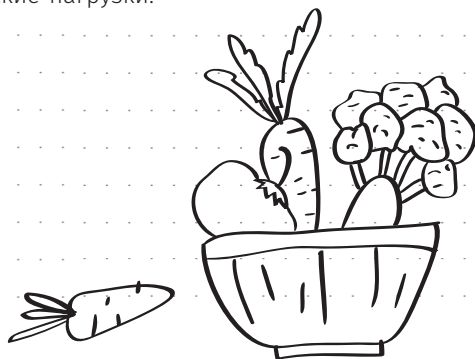
Ешьте спокойно, тщательно пережевывая пищу и осознавая все, что едите. Прислушивайтесь к себе и, если больше не чувствуете голода, остановитесь — даже если еда вкусная и ее много остается.

Полдник

Не пренебрегайте им! Если вы проголодались между 16 и 18 часами, лучше поесть, чем ждать до 19 часов и, потеряв терпение, наброситься на крекеры или бесконечно жевать в процессе приготовления ужина.

Ужин

Чем легче будет ужин, тем лучше будет вам и легче будет ваш сон. Это не значит, что вечером есть не следует; просто ужин должен быть легче, чем обед, потому что на ночь глядя вас не ждут никакие физические нагрузки.



МОИ СОВЕТЫ

Совет № 1:

Я не «на диете»!

Строгие диеты — это пережиток прошлого. Диетологам уже лет 20 известно, что проку от них никакого! Мало того что все килограммы возвращаются, строгая диета вызывает чувство неудовлетворенности и стремление к самообману. Со мной вы будете есть не меньше, вы будете есть лучше! Вы просто измените свои привычки питания.

Совет № 2:

Я готова.

Когда вы беретесь изменить свой образ питания, то делаете это не для того, чтобы доставить удовольствие мужу, семье; вы делаете это для себя. Поэтому вы должны сами чувствовать, что готовы к этому.

Совет № 3:

Я больше думаю о фигуре, чем о весе.

В качестве конечной цели лучше выбирать красивую фигуру, чем какую-то конкретную цифру на весах. Телосложение у всех людей разное, даже если вес и рост одинаковы. Как раз по этой причине я советую вам заранее снять свои мерки и сфотографироваться.

Совет № 4:

Я знаю свои мотивы.

Регулярно перечитывайте письмо, которое вы написали себе (см. с. 8). Это очень важное письмо, оно напоминает вам о ваших целях и мотивах в периоды сомнений.

Доверьтесь близкому другу, сестре, брату, родителям, тем, кому вы доверяете, кто может поддержать вас, если вам случится упасть духом.

Совет № 5:

Я меняю свой образ жизни.

Изменить привычки за один день невозможно! Вам нужно организовать этот процесс. В первую очередь измените места покупки продуктов: нужно ограничить потребление готовых продуктов из супермаркетов и больше внимания уделять рынкам, магазинам органического питания... Читайте и расшифровывайте этикетки на продуктах питания (подробнее поговорим на странице 84).

Кроме того, покупки следует делать не на пустой желудок, а на полный. Тогда в вашей корзине окажется меньше лишних продуктов!

Важно также предусмотреть запасы некоторых продуктов в морозильнике, чтобы прибегать к ним, если у вас нет желания готовить. Ведь зачастую нежелание готовить при пустом холодильнике толкает нас к готовым к употреблению, но вредным продуктам.

Совет № 6:

Я готовлю, и это мне дается легко!

Вернуться на кухню — очень важное условие этого испытания, если вы хотите перейти на более здоровый режим питания и образ жизни.

Я обещаю вам, что вы можете обеспечить себе сбалансированное и разнообразное здоровое питание домашнего приготовления, тратя на готовку очень мало времени и используя общедоступные ингредиенты.

Совет № 7:

У каждого свой ритм, поэтому всегда будьте доброжелательны к себе!

Нужно быть терпеливой и не падать духом, если у вас не сразу всё получается. Дайте себе время чему-то научиться, разобраться в принципах питания. Двигайтесь в своем ритме, не нагнетая, прислушиваясь к себе, а главное, не опускайте руки, если вам случилось «оступиться».

Совет № 8:**Я правильно выбираю продукты питания и не унываю!**

Очень важно отдавать предпочтение таким продуктам, которые быстрее насыщают. Но при этом не менее важно время от времени баловать себя. Важно, чтобы маленькие радости оставались в разумных количествах. Вопрос лишь в сохранении баланса!

Совет № 9:**Я справляюсь с чувством голода.**

Быть голодной — это нормально! Важно, чтобы вы правильно воспринимали это физиологическое ощущение. Когда вы едите, не испытывая голода, это неизбежно приводит к увеличению веса. Когда же вы утоляете пищу голод, это позволяет поддерживать нормальный вес. Прислушивайтесь к чувству голода, насыщения и сытости. Дополнительные советы вы найдете на странице 22.

Совет № 10:**Когда я ем, я ем!**

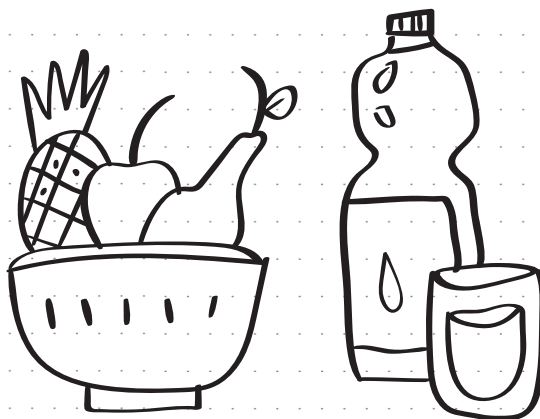
Очень важно есть правильно. Для этого имейте в виду, что вы должны тщательно пережевывать пищу и есть в спокойной, расслабленной обстановке. Наслаждайтесь каждым кусочком, осознавайте то, что едите, и перестаньте есть перед экраном (телевизором, компьютером, телефоном...).

Последний совет:**Я хорошо сплю и много двигаюсь!**

Очень важно хорошо спать и как можно больше двигаться. Это два необходимых условия снижения веса, а значит, поддержания фигуры в долгосрочной перспективе.

В этой книге к началу каждой недели вы найдете комплексы упражнений, которые следует выполнять для оптимизации снижения веса.

Не забывайте повышать уровень физической активности за счет повседневных мелочей: не пользуйтесь лифтом и эскалатором, а ходите по лестницам, выходите из автобуса или метро на одну остановку раньше, с детьми на прогулку отправляйтесь на велосипеде...



Пищевые аналоги

Когда мы собираемся разнообразить свое питание, очень важно правильно подобрать подходящие продукты. Если вам не нравится определенное блюдо или продукт в предлагаемом меню, просто замените его похожим.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

100 г мяса соответствуют:

- 100 г субпродуктов
- 80 г филейной вырезки
- 150 г рыбы
- 100 г моллюсков или ракообразных
- 100 г нежирной ветчины
- 2 яйца
- 130 г тунца
- 80 г консервированной скумбрии

ОВОЩИ

1 порция овощей соответствует:

- 150 г салата, т. е. 3–4 ст. л.
- 200–250 г гарнира, т. е. 5–6 ст. л.

ФРУКТЫ

1 порция фруктов соответствует:

- 1 яблоку или 1 груше (150 г)
- 1 апельсину или 3 клементинам
- 1 персику или 2 плодам алычи
- 2 абрикосам или 2 сливам
- ½ грейпфрута

- 100 г вишни
- 200 г клубники, малины или черники
- 300 г арбуза
- 100 г изюма
- 1 небольшому банану
- 2 киви

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

- 5 миндальных орехов = 4 лесных ореха = 2 грецких ореха = 10 орешков арахиса = 5 кешью = 3 сушеных абрикоса = 4 чернослива = 15 изюмин

ЗЛАКИ, КАРТОФЕЛЬ И БОБОВЫЕ

100 г приготовленных крахмалистых продуктов соответствуют:

- 100 г (3–4 ст. л.) риса, макарон
- 100 г (4–5 ст. л.) бобовых, манной крупы
- 50 г хлеба из пекарни (½ багета)
- 2 средним вареным картофелинам (200 г)
- 4 сухарям (средний вес 1 сухаря = 8 г)
- 55 г цельнозернового хлеба = 50 г мультизернового хлеба = 50 г багета

- 40 г белой муки
- 40 г мюсли без добавления сахара

Идет ли речь о хлебе или крупах, всегда предпочтительнее использовать цельнозерновые продукты (макароны, рис...), поскольку они богаты клетчаткой и лучше насыщают.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

1 порция молочных продуктов соответствует:

- 200 мл молока жирностью 1,5%
- 1 натуральному йогурту (125 г)
- 1 сырку (60 г) жирностью 10%
- 125 г творожка жирностью 3%

СЫРЫ

1 порция сыра соответствует:

- 40 г камамбера = 40 г бри = 40 г сыра из сырого молока = 40 г пон-левека = 40 г ливаро = 40 г бюш-де-шевр
- 30 г канталя; эмменталю; конте, гауды, голубого сыра, том-де-савуа
- 20 г сен-полена, пиренейского сыра
- 30 г мюнстера
- 50 г плавленого сыра типа Vache qui rit («Веселая буренка»)

ЖИРЫ

10 мл растительного масла соответствуют:

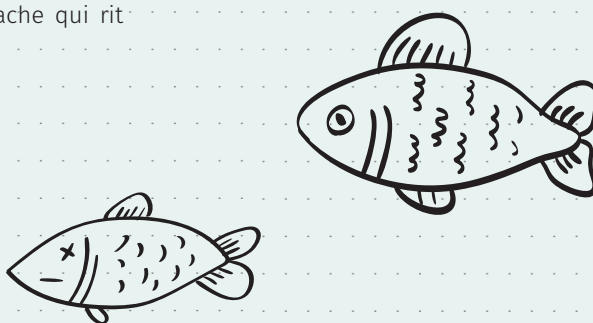
- 15 г сливочного масла
- 25 г сметаны жирностью 30%
- 50 г сметаны жирностью 15%
- 15 г майонеза

САХАР

2 кусочка сахара эквивалентны*:

- 10 г сахарного песка
- 15 г конфитюра, меда
- 100 мл сладких прохладительных напитков
- 15 г (2–4 кусочка) горького шоколада с содержанием какао 70%
- 1 шарик мороженого (30 г)
- 15 г сладкой бутербродной пасты

* Эквивалентность подразумевается по степени сладости, а не по калорийности.



Неделя 1

Я навожу порядок в своем питании

На старт, внимание, худеем! Правильное питание всегда рифмуется со спортивной активностью – одно не обходится без другого! Я обещаю вам, что это не займет слишком много времени: достаточно нескольких минут в день, чтобы поддерживать на должном уровне свой мышечный тонус и оттачивать свою фигуру. На выходе вы получите более плоский живот, более подтянутые ягодичцы и красивые ноги!

ПРОГРАММА

Пятнадцать минут гимнастических упражнений 3 раза в неделю

Тридцать минут кардиотренировок 2 раза в неделю. На выбор: беговая дорожка, велотренажер, эллиптический тренажер, степ-аэробика...

Два дня отдыха

Каждое упражнение из представленных ниже выполняйте 1 минуту, после чего 30 секунд отдыхайте. Выполняйте каждую серию 3 раза, так чтобы общая продолжительность тренировки составила 15 минут.

(Если вы и так уже регулярно занимаетесь физкультурой, удвойте количество повторений каждого упражнения, так чтобы тренировка длилась в общей сложности 30 минут.)

СНАРЯЖЕНИЕ

- Бутылка воды, чтобы компенсировать потерю жидкости в перерывах между упражнениями.
- Коврик для выполнения упражнений на полу.
- Скакалка.
- Таймер или секундомер, с которым удобно следить за временем выполнения упражнений.

РАЗМИНКА

Динамическая растяжка: 3 минуты.

Махи руками, вращательные движения в тазобедренных, запястных, плечевых и голеностопных суставах.

Прыжки со скакалкой: 3 минуты.

Не забывайте во время прыжков немного сгибать ноги.

Короткая пробежка: 3–5 минут.

Бежать медленно, без остановок.

УПРАЖНЕНИЕ 1

ПРИСЕДАНИЯ

Цель: подтянуть мышцы бедер и ягодиц.

Стойте ровно, спина прямая, ноги на ширине плеч. Сгибайте ноги, держа корпус как можно ровнее. Не приседайте слишком глубоко: не опускайте бедра ниже прямого угла по отношению к голениам. Вернитесь в исходное положение, выпрямляя ноги с опорой на пятки и выдыхая.

Дыхание: делайте вдох, когда опускаетесь, и выдох, когда поднимаетесь.

Безопасность: и во время опускания, и во время подъема спина должна оставаться как можно более ровной. Держите в напряжении брюшные мышцы, втягивая живот в ходе всего упражнения. Смотрите вдаль перед собой.

УПРАЖНЕНИЕ 2

ПОДЪЕМ ТАЗА ЛЕЖА НА ПОЛУ

Цель: большие ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра.

Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища и согните ноги, приближая пятки к ягодицам. Опираясь на пятки и напрягая мышцы ягодиц, оторвите таз от пола и поднимите его как можно выше, не прогибая спину (плечи, бедра и колени должны быть на одной линии). Удерживайте эту позу в течение 10 секунд, после чего мягко опустите таз и, не позволяя ягодицам коснуться пола, повторяйте!

Дыхание: делайте вдох, когда поднимаете таз, и выдох, когда опускаете.

Безопасность: голова должна лежать на полу и продолжать линию позвоночника. Втягивайте пупок к позвоночнику, чтобы защитить спину.

УПРАЖНЕНИЕ 3

ПЛАНКА

Цель: это упражнение мобилизует большую часть мышц туловища, но главным образом позволяет укрепить поверхностные и глубокие мышцы живота. Одновременно улучшается тонус мышц спины, что позволяет защитить межпозвоночные диски.

Опираясь на предплечья и пальцы ног, поднимите таз так, чтобы ноги, таз и туловище были вытянуты в одну линию. Напрягите ягодицы, втяните живот (чтобы защитить спину) и удерживайте позу.

Дыхание: удерживая позу планки, дышите медленно и глубоко.

Безопасность: мышцы ягодиц и живота должны быть напряжены на протяжении всего упражнения. Если вам не удается выполнить это упражнение так, как описано, опустите колени на пол, таз при этом остается приподнятым.



День 1

Понедельник: задание, меню, рецепты и рекомендации!

СЕГОДНЯШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Я ПРОЩАЮСЬ СО СЛАДКИМИ НАПИТКАМИ!

Они не приносят вам ничего, кроме вреда здоровью. Вода – единственный напиток, необходимый организму!

Если вы большая поклонница сладких прохладительных напитков, такая перемена может оказаться для вас слишком радикальной. Чтобы переход был не таким резким, попробуйте, к примеру, ароматизировать воду несколькими листиками мяты, кружочками лимона или четвертинками клубники.

Можно также готовить соки из свежих фруктов без добавления сахара. Однако не злоупотребляйте ими, поскольку они все же содержат значительное количество фруктозы (фруктового сахара), избыток которой может повлечь за собой отложение жиров.

В СЕГОДНЯШНЕМ МЕНЮ

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<ul style="list-style-type: none">• Зеленый чай• 60 г хлеба с отрубями + 10 г сливочного масла• 1 натуральный йогурт• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• Тонкий тарт с баклажанами• Зеленый салат с рапсовым маслом• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• 1 горсть грецких, лесных и миндальных орехов• Травяной чай	<ul style="list-style-type: none">• Тыквенный суп с нутом• 1 фрукт• 1 кусочек горького шоколада с содержанием какао 70%

БРАВО, ВЫ ПЕРЕХОДИТЕ НА НОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ!

Представьте себе свою новую жизнь с этими новыми привычками!

Ведь в конечном счете все сводится к привычкам, именно они определяют всю разницу. Поэтому нужно надежно закрепить их в вашей повседневной жизни.

Например, вы можете взять в привычку заканчивать каждый прием пищи фруктами. Если делать это каждый день, через какое-то время это станет привычной частью вашего режима питания, чем-то совершенно естественным для вас. Вы будете делать это даже не задумываясь — и как раз в этом состоит наша цель.

РЕЦЕПТ: ТОНКИЙ ТАРТ С БАКЛАЖАНАМИ

Чтобы сделать тарт более легким, мы используем листы лаваша: 2 листа лаваша — это менее 100 ккал, тогда как соответствующее количество дрожжевого теста даст примерно 220 ккал!

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 30 минут

Пищевая ценность: 300 ккал
(12 г белков, 13 г жиров,
30 г углеводов)

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 1 ч. л. оливкового масла
- 1 баклажан
- 2 листа лаваша
- 40 г моцареллы
- прованские травы
- соль и перец

Разогрейте духовку до 210°C.

В сковороде с антипригарным покрытием обжарьте порезанный кубиками баклажан в течение примерно 10 минут. Приправьте солью, перцем и прованскими травами.

На дно формы для выпечки положите листы лаваша, затем выложите баклажаны.

Сверху положите нарезанную ломтиками моцареллу. Снова слегка посолите и поперчите.

Запекайте в духовке 20 минут и подавайте!

РЕЦЕПТ: ТЫКВЕННЫЙ СУП С НУТОМ

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 20 минут

Пищевая ценность: 310 ккал
(14 г белков, 14 г жиров,
29 г углеводов)

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 100 г тыквы
- лавровый лист и петрушка
- 40 г сельдерея
- 300 мл молока жирностью 1,5%
- 40 г консервированного нута
- 10 г сливочного масла
- соль и перец

Почистите тыкву и нарежьте ее кубиками. Поместите нарезанную тыкву в кастрюлю с солью, перцем, лавровым листом, петрушкой и стеблем сельдерея.

Залейте овощи молоком, накройте крышкой и варите 20 минут (тыква должна стать мягкой).

Хорошенько промойте нут и добавьте его в суп за пять минут до конца готовки.

Добавьте сливочное масло и все перемешайте миксером до однородной массы.

Подавайте!



День 2

Вторник: задание, меню, рецепты и рекомендации!

СЕГОДНЯШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Я ЕМ ЗА СТОЛОМ!

Прием пищи – важный момент, а значит, условия для этого должны быть подходящими. Если вы за едой одновременно пытаетесь заниматься тем-то еще, например работаете за компьютером или смотрите телевизор, то отвлекаетесь от ощущений, связанных с приемом пищи, и не получаете от еды должного удовольствия!

В СЕГОДНЯШНЕМ МЕНЮ

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<ul style="list-style-type: none">• Зеленый чай• 60 г хлеба с отрубями + 10 г сливочного масла• 1 натуральный йогурт• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• Хлебец с сыром и кабачками• Творог (100 г) с медом (1 ч. л.)• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• 1 горсть грецких, лесных и миндальных орехов• Травяной чай	<ul style="list-style-type: none">• Лук-порей с ветчиной• 30 г мультизернового хлеба• 1 фрукт



ЛИХА БЕДА НАЧАЛО

Начинать труднее всего. Вы стали на путь снижения веса и уже можете гордиться собой. Самое трудное — сделать первый шаг, получить внутренний толчок, который заставит вас по-другому взглянуть на свою жизнь. И когда этот этап останется позади, дальше все будет проще! Поверьте в себя!

РЕЦЕПТ: ХЛЕБЕЦ С СЫРОМ И КАБАЧКАМИ

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 12 минут

Пищевая ценность: 235 ккал
(10 г белков, 13 г жиров,
19 г углеводов)

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 100 г кабачков
- 1 лук-шалот
- 1 ч. л. оливкового масла
- гречневый хлебец (40 г)
- 20 г сыра
- соль и перец

Порежьте кабачки на очень тонкие кружочки и обжарьте на сковороде с луком-шалотом около 10 минут, закрыв крышкой, добавив оливковое масло, соль и перец.

Разогрейте на сковороде в течение 2 минут хлебец. Отдельно прогрейте кабачки и сыр. Положите на хлебец и угощайтесь!



РЕЦЕПТ: ЛУК-ПОРЕЙ С ВЕТЧИНОЙ

Это вариант известного рецепта «эндивий с ветчиной»! Суть та же, только овощи меняются.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 25 минут

Пищевая ценность: 346 ккал
(23 г белков, 20 г жиров,
20 г углеводов)

Ингредиенты (на 1 порцию)

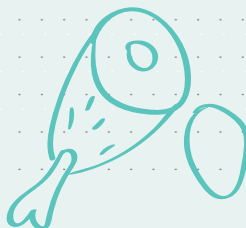
- 2 стебля лука-порея
- 10 г сливочного масла
- 10 г муки
- 125 мл молока жирностью 1,5%
- мускатный орех
- 1 ломтик постной вареной ветчины
- 20 г пармезана
- соль и перец

Разогрейте духовку до 210°C.

Варите в кипящей подсоленной воде лук-порея в течение 15 минут. Слейте воду и отожмите лук руками, чтобы избавиться от жидкости.

Приготовьте белый соус: растопите масло, добавьте муку, затем понемногу добавляйте молоко, перемешивая вилкой. Как только будет достигнута желаемая степень густоты — соус готов! Приправьте мускатным орехом, солью и перцем.

Заверните стебли лука-порея в ветчину и выложите их в форму для запекания. Сверху залейте соусом, посыпьте пармезаном и запекайте в течение 10 минут в духовке. Угощайтесь!



День 3

Среда: задание, меню, рецепты и рекомендации!

СЕГОДНЯШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Я ЕМ В СООТВЕТСТВИИ С СЕЗОНОМ!

Есть фрукты и овощи по сезону очень важно, если вы хотите питаться правильно. В свой сезон они вкуснее, богаче антиоксидантами, в большей мере соответствуют нашим потребностям, меньше обрабатываются консервантами и другими химикатами и стоят дешевле. Так что для их игнорирования у вас больше нет оправданий!

В СЕГОДНЯШНЕМ МЕНЮ

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<ul style="list-style-type: none">• Зеленый чай• 60 г хлеба с отрубями + 10 г сливочного масла• 1 натуральный йогурт• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• Суп из четырех овощей и ветчины• 30 г творожного сыра + 30 г мультизернового хлеба• 1 фрукт	<ul style="list-style-type: none">• 1 горсть грецких, лесных и миндальных орехов• Травяной чай	<ul style="list-style-type: none">• Рис с томатом и курицей• 1 кусочек горького шоколада с содержанием какао 70%