

*Stuck in  
quem!*



# Содержание

ГЛАВА 1. МОИ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ..... 9

ГЛАВА 2. РЕЦЕПТЫ ..... 27



ЗАВТРАКИ.....	28
Омлет «Пуляр».....	29
Сэндвич с лососем.....	30
Веганский сэндвич.....	31
Творожная запеканка с тыквой.....	33
Фриттата.....	35
Ленивые вареники.....	37
Хлеб из зеленой гречки.....	39
Цельнозерновой хлеб.....	39
Оладьи из брокколи.....	41
Каша гречневая с тыквенным маслом.....	43
Тыквенная каша.....	45
Тыквенные оладьи.....	47
Глазунья с авокадо и лососем.....	49
САЛАТЫ.....	50
Салат крабовый с манговой заправкой.....	51
Салат с инжиром.....	53
Салат из брокколи и кейла с красной фасолью.....	55
Салат с кальмарами.....	57
Салат слоеный с красной рыбой.....	59
Салат из манго с креветками.....	61
Салат с авокадо и моцареллой.....	63
Салат с киноа и свеклой.....	65
Теплый салат с хурмой и тыквой.....	66
Спринг-роллы.....	69
Авокадо, фаршированное свежими овощами.....	71
Овощной салат с креветками.....	73

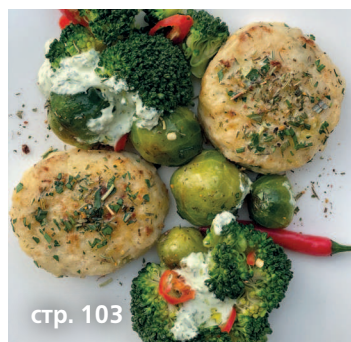
СУПЫ .....	74
Суп из цветной капусты с креветками.....	75
Суп минестроне .....	77
Суп из тыквы с апельсином .....	79
Томатный суп с моцареллой .....	81
Борщ вегетарианский с красной фасолью .....	83
Крем-суп грибной .....	85
Суп овощной по-тайски.....	87
Суп рыбный с зеленым горошком .....	89
ГОРЯЧЕЕ.....	90
Котлеты из зеленой гречки .....	91
Зеленые вареники с неркой.....	93
Запеченная рыба.....	95
Мидии, тушеные с овощами .....	97
Медальоны из судака с пюре из зеленого горошка.....	99
Капустная запеканка с курицей.....	101
Котлеты из щуки с овощами .....	103
Соба с баклажанами и имбирным соусом .....	105
ГАРНИРЫ .....	106
Табуле из киноа.....	107
Спаржа с чесноком .....	109
«Рис» из цветной капусты .....	110
Запеченные цукини .....	111
ДЕСЕРТЫ .....	112
Трюфели из авокадо .....	113
Овсяное печенье .....	115
Мороженое с авокадо и бананом .....	117
Апельсиново-манговое желе .....	119
Яблочный пирог.....	121
Ягодно-ореховые тарты .....	123
Творожно-банановый десерт .....	125
Гранола.....	125



стр. 79



стр. 99



стр. 103



стр. 123

## Предисловие

«Здоровое питание» – сейчас мы слышим эти слова повсеместно, блогеры, врачи-терапевты, спортсмены, массажисты, косметологи – все призывают нас следовать здоровому питанию, дают советы и рекомендации, призывают отказаться от сладкого, уменьшать количество жиров в питании, есть больше овощей и фруктов.

Эти советы знакомы каждому, но только назвать их действенными трудно. Человек не откажется вмиг от конфет, не начнет добавлять салат к каждому приему пищи. Нужен личный пример. В известном афоризме говорится: «Хочешь изменить мир – начни с себя». И в качестве яркой иллюстрации, как здоровое питание применить на практике и сделать частью повседневной жизни, можно привести книгу, которую вы держите в руках.

Оксана много лет назад прошла обучение в моей школе, получив квалификацию «нутрициолог», и, не останавливаясь на достигнутом, продолжает обучение постоянно. Она является тем редким и уникальным специалистом, который применяет абсолютно все полученные знания на практике. А выражаются они в потрясающих рецептах, приведенных в книге.

Рецепты завтраков, салатов, супов, а также горячих блюд и даже десертов являются прекрасным примером здорового питания. Все блюда состоят из простых ингредиентов, которые каждый человек может найти в обычном магазине. Используются щадящие способы приготовления пищи, такие как запекание, тушение или приготовление на пару.

Более того, Оксана своим личным примером показывает, как можно изменить свою жизнь или образ питания к лучшему, что выражается в привычках и лайфхаках, о которых говорит и которых придерживается автор.

Таким образом, эта книга будет полезна всем, кто хочет начать применять принципы здорового питания на практике, снизить массу тела, улучшить состояние кожи, наладить здоровое питание в семье. Ведь блюда, приготовленные по этим рецептам, настолько оригинальны и разнообразны, что каждый противник ЗОЖ даже и не поймет, как стал приверженцем здорового питания, а здоровый образ жизни теперь не пустой звук, а естественная привычка.

**Олег Е. Ирышкин,**

*к.м.н., врач – эндокринолог-диетолог,  
эксперт антивозрастной медицины*

## От автора

Казалось бы, основное правило в снижении массы тела заключается в соблюдении баланса между энергией, которую мы получаем из пищи (для этого мы подсчитываем калорийность продуктов), и энергией, которую расходует наш организм на повседневную работу и выполнение физических упражнений. Это истина, которая нам всем известна, однако для того, чтобы быть не только стройными, но еще и здоровыми, оставаться молодыми и счастливыми долгие годы, этого правила конечно же недостаточно.

К сожалению, еще не найдена таблетка вечной молодости, но в любом случае, мы своим образом жизни можем повлиять на процесс старения и максимально его отодвинуть. Именно наши повседневные привычки лежат в основе здоровья и однозначно именно эти здоровые привычки могут замедлить процессы старения.

Сегодня для многих становится очевидным, что наше питание — это самая важная составляющая для сохранения прекрасной фигуры до глубокой старости. Поэтому оно должно быть чистым, сбалансированным, разнообразным и, конечно, вкусным, приносящим удовольствие.

Никаких диет!!! Это мое основное правило в питании. Слово «диета» вообще не может быть применимо к здоровью! Потому что любая диета — это ограничения и стресс, а зачем нам нужны дополнительные стрессы, нам их и так хватает в повседневной жизни. Тем более что еще ни одна диета на свете не привела к постоянному

и длительному результату, а если нам нужен стабильный результат, для этого важна ежедневная поддержка.

Я думаю, что каждый здравомыслящий человек, следящий за своим здоровьем, знает, что для того, чтобы похудеть правильно, не причинив вреда организму, нужно есть, а не сидеть на голодном пайке. Осталось лишь найти свой идеальный образ питания, который не даст вам набрать лишние килограммы.

Возможно, моя несложная программа и мой жизненный опыт помогут кому-то из вас начать свой новый путь в здоровый образ жизни или облегчить существующий, который сохранит вашу молодость, идеальный вес и здоровье.

Она основана на простых ежедневных привычках и правилах, которые вы легко сможете включить в ваш распорядок дня.

Какую-то часть из них я заложила еще в детстве и хочу поблагодарить всех моих учителей, главным из которых был мой отец, который всю жизнь проработал врачом-эпидемиологом и с раннего детства внушал мне, как важен спорт, здоровое питание и ежедневное закаливание. Именно с его наставлений начался мой путь к здоровому образу жизни.

Эта книга для тех, кто понимает, что нужно что-то делать, но не знает, с чего начать.

Мне 44 года, и сейчас я чувствую себя даже лучше, чем 10 лет назад. Сегодня я полна сил и энергии, потому что научилась слушать свой организм.

Глава 1.  
**МОИ ЗДОРОВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ**







Как сказал известный врач Н. М. Амосов: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому». Согласна с каждым словом. Действительно, не существует таблетки, позволяющей моментально стать здоровым. Чтобы такой цели добиться, оставаться здоровой, молодой и красивой в течение долгих лет, нужно много и усердно работать над собой и своим образом жизни. Хочу поделиться 15 здоровыми привычками, которые стали неотъемлемой частью моего образа жизни.

## С чего начать?

А начать я предлагаю со стакана теплой и чистой воды утром натощак, можно с лимоном, если ваш желудок адекватно на него реагирует и нет противопоказаний.

Я добавляю буквально несколько капель лишь для того, чтобы почувствовать бодрящий аромат этого сочного, солнечного плода.

Без него иногда бывает сложно проснуться.

Почему же теплая вода?

Потому что именно теплая, а не холодная вода с утра эффективнее очищает стенки кишечника и помогает избавиться от токсинов, образование которых происходит ночью, стимулирует перистальтику кишечника, подготавливая его к переработке пищи.

Теплая вода улучшает кровообращение, способствует уменьшению аппетита и снижению риска переедания. Также теплая вода способствует улучшению физической работоспособности, так как понижение содержания воды в организме всего на 1% приводит к появлению усталости, головной боли, снижению работоспособности. Стакан теплой воды натощак способствует

профилактике запоров и уменьшению риска образования камней в почках.

Кроме всего вышеперечисленного, вода улучшает метаболические процессы в нашем организме, что важно при правильной потере жировой массы тела. И так...

### Привычка 1

#### ВЫПИТАЯ С УТРА ТЕПЛАЯ ВОДА

- подготавливает желудочно-кишечный тракт к работе;
- очищает организм от шлаков и токсинов;
- обладает легким слабительным эффектом;
- улучшает состояние кожи и всего организма;
- улучшает метаболические процессы в организме.

Оптимальная температура воды 40–45 °С.



## Привычка 2

### КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

На протяжении всей моей сознательной жизни каждое утро я принимаю контрастный душ — сначала теплая вода, затем холодная, и так несколько раз. Но душ всегда нужно заканчивать холодной водой. Это очень важно!

Любовь к этой привычке привил мне отец в раннем детстве.

Для меня не важно, какое время года на дворе — зима или лето, эта прекрасная привычка всегда со мной. Благодаря ей я ощущаю бодрость каждое утро несмотря ни на что!

Помимо бодрости, контрастный душ способствует укреплению иммунитета, тем са-

мым повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Улучшает кровообращение, тренирует сосуды и является хорошей профилактикой варикозного расширения вен. Также контрастный душ способствует снижению веса, подтягивает, очищает и улучшает состояние кожи и — что очень важно для нас, женщин, — помогает избавиться от целлюлита, но естественно, только в комплексной программе со здоровым и чистым питанием. Конечно же одним контрастным душем здесь не обойтись!

Помимо кожи всего тела, я, естественно, не забываю о лице и балую его ежедневными утренними и вечерними контрастными обливаниями. Затем наношу сыворотку и крем, тщательно вбивая их в лицо и шею. Но об уходе за лицом мы поговорим чуть позже.

***P.S.** Кстати, если нет противопоказаний, обязательно посещайте баню или сауну — это прекрасный процесс детоксикации, и, выходя из горячей парной, обливайтесь холодной водой либо же ныряйте в снег, как это делаю я, если, конечно же, снег есть:)) и нет противопоказаний. Ну а если нет снега, вполне себе неплохо справляется с этой задачей ледяной душ. Однако если вы никогда не имели такой привычки, начинайте постепенно снижать температуру воды, никаких резких начинаний, все должно приносить удовольствие!*

\* \* \*

**Внимание! Все вышеперечисленное относится только к абсолютно здоровым людям, так что, если вы сомневаетесь, нырять вам в снег или нет, сначала проконсультируйтесь с врачом.**



### Привычка 3

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ежедневная физическая нагрузка — это очень важная привычка, без которой наши суставы не будут столь подвижными, сердце — здоровым, а тело — молодым и стройным.

Думаю, ни для кого не секрет, что дефицит двигательной активности крайне негативно влияет на здоровье, постепенно нарушая деятельность практически всех органов и систем организма. И не случайно ВОЗ рассматривает недостаточную физическую активность одним из важнейших факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и смерти в глобальном масштабе.

Кроме заболеваний сердца и сосудов, гиподинамия является одним из ведущих факторов риска ожирения и сахарного диабета 2-го типа.

Поэтому пусть ваш девиз всегда звучит так: «Движение — это жизнь!»

Но вам вовсе не обязательно ежедневно изнурять себя чрезмерной физической нагрузкой, а потом вылезать из спортзала как загнанная лошадь.

Во всем нужна мера, в том числе и в спорте!

Для того чтобы занятия физическими упражнениями вошли в привычку и приносили удовольствие, начинать нужно правильно.

Если же вы не привыкли к ежедневной физической нагрузке, то не нужно резко менять свои привычки, сформированные годами. Необходимо постепенно, день за днем добавлять в свой режим больше движения. И для этого вовсе не обязательно бежать в спортзал, для начала начните больше гулять и слегка ускоряйте шаг. Для поддержания здоровья сердца и тела в тонусе достаточно 40–60-минутной ежедневной ходьбы в быстром темпе. Начните с 10–15 минут, постепенно увеличивая время и скорость.

Что касается меня, то мой спорт всегда активный. Я либо куда-то бегу, либо плаваю, либо качусь на лыжах или велосипеде. Все, кто меня знает, называют меня вечным двигателем. Я так привыкла и получаю от этого невероятное удовольствие!

Практически каждое мое утро начинается с ежедневной 40–45-минутной пробежки либо активного плавания в быстром темпе, а затем всегда следует 10–15-ми-

нутная растяжка, без которой никак нельзя обойтись, так как растяжка улучшает эластичность мышц и подвижность суставов, помогает ускорить процесс восстановления после любой физической нагрузки и улучшает кровообращение.

А какой будет ваша нагрузка и в какое время дня — решать вам. Это индивидуально и должно приносить прежде всего удовольствие!

## Привычка 4

### ЗАВТРАКАТЬ

Вкусный завтрак — это отдельный праздник в жизни!

*Харуки Мураками*

Я никогда не пропускаю завтрак, впрочем, обед и ужин тоже... И вам не советую! Запомните, если вы хотите похудеть и остаться в идеальной форме, необходимо регулярно питаться. Регулярность и разнообразие — это основное правило здорового питания!

Завтрак — очень важный прием пищи, который влияет на чувство голода в течение дня, а также на ваш метаболизм.

Утренний прием пищи снижает уровень кортизола в крови — гормона стресса, концентрация которого повышается как раз в утренние часы.

Стрессовые ситуации, в том числе голодание и диеты, приводят к увеличению выработки кортизола, что в свою очередь влечет к изменениям в обмене веществ, таким как потеря мышечной массы и увеличение жировой массы в области живота.