

Ирена Волкова

Похудеть вместе с маслом
черного тмина?

Легко!



Ирена Волкова

**Похудеть вместе с маслом
черного тмина? Легко!**

«Э.РА»

2018

УДК 615.322
ББК 52.81 (2Рос=Рус)

Волкова И.

Похудеть вместе с маслом черного тмина? Легко! / И. Волкова —
«Э.РА», 2018

ISBN 978-5-99062-252-4

Известно: как правило, гораздо проще набрать вес, чем потом избавиться от него. И чтобы похудеть, порой приходится ограничивать себя во всём... но так ли это на самом деле? Вряд ли можно съесть что бы то ни было, чтобы похудеть – и при этом не испортить себе здоровье... но можно выпить! Действует на клеточном уровне, запуская процессы похудения, мягко очищая кишечник, управляя гормонами и настраивая их на сжигание жира – вот что умеет масло чёрного тмина. Скажите «нет!» издевательским экспериментам над собой, которые не приносят ничего, кроме вреда. Лёгкое похудение с пользой для организма – это вполне возможно, это совсем несложно. И от Вас вовсе не требуется забыть про пирожные. Масло чёрного тмина – грация и здоровье, красота и молодость!

УДК 615.322
ББК 52.81 (2Рос=Рус)

ISBN 978-5-99062-252-4

© Волкова И., 2018
© Э.РА, 2018

Содержание

Худеем? Тогда вперед!	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

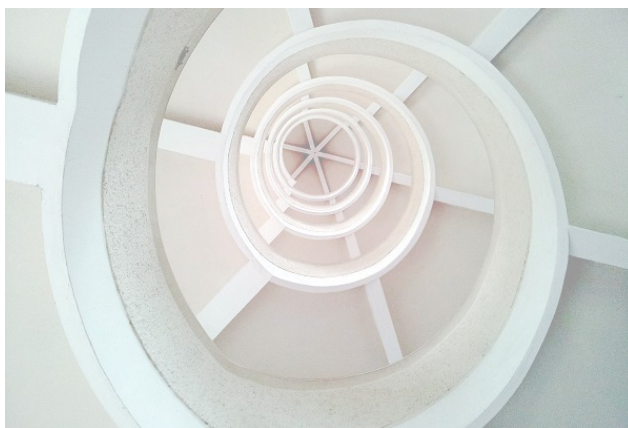
Ирена Волкова
Похудеть вместе с маслом черного
тмина? Легко! Руководство по похудению
Наиболее эффективное похудение это очень просто!



Худеем? Тогда вперед!

Для Вашего удобства в начале данного руководства сперва идёт пояснение, как именно принимать масло тмина, какие продукты лучше кушать и когда, а также дополнительные рекомендации по похудению, а уже в самом конце объясняется, как именно и за счёт чего действует уникальное масло чёрного тмина.

Но сперва небольшой подсчёт – повесьте его перед глазами, в уме. И всегда помните об этом, ощущайте каждый свой шаг как совокупную работу всех систем, на которую тратится куча килокалорий – целые пласты Ваших жировых отложений.



Один грамм подкожного жира человека содержит примерно семь килокалорий

Примерно семь килокалорий в среднем человек тратит на подъем по лестнице, совершаемый всего-навсего в течение минуты

Таким образом, как видите, достаточно в придачу к маслу незначительно добавить в свою жизнь небольших физических нагрузок – и вот уже килокалории, а вместе с ними и лишний вес, осыпаются с Вас, словно листья. Однако о нагрузках чуть позже, а пока перейдём к рекомендациям по приёму тминного масла.

Приёмов тминного масла должно быть не менее пяти. Поделите их так, чтобы между первыми тремя перерывы были меньше, чем между последними двумя. Например: первый в 8.00, второй в 10.00, третий в 12.00. Далее в 15.00 и в 18.00 соответственно. Причём лучше всего ежедневно делать это, по возможности, примерно в одно и то же время. И это будут не просто приёмы масла, но и приёмы пищи, ведь теперь Вы должны кушать чаще, однако ни в коем случае не переедать. То есть если раньше вы съедали полную тарелку в день дважды – вовсе не значит, что теперь Вы будете лопать пять таких... эдак мы далеко не уйдём. Разделите принимаемую ранее пищу на пять частей и приготовьтесь с легкостью отказаться от одной-полутора – дальше Вы поймёте, как просто в итоге будет это сделать.

Таким образом правильно съеденная пища будет вызывать умеренный выброс инсулина, а значит – никаких лихорадочных заначек жира.

Лучше всего масло чёрного тмина принимать во время еды, а утром – натощак. Причём – что приятно – оптимально принимать масло с углеводами. Скушайте то, что любите, но помните главное: не переедать!

А чтобы не переедать, не доводите себя до оголодавшего состояния, когда Вы способны проглотить быка – поверьте, весь бык Вам для насыщения вовсе не нужен, а вот на попе и боках он точно вылезет.

Едва проголодались – утолите чувство голода, и если этот приём пищи не совпадает с основными, включающими приём масла, то пусть это будет яблочко или грейпфрут, к примеру – любой не очень сладкий фрукт или сухофрукт; также идеально подойдёт горсть ягод или несколько орешков.



Дело в том, что когда уровень глюкозы снижается, понижается и инсулин, зато начинает вырабатываться гормон голода глюкагон – он теребит пустой желудок и ноет: «Дай поесть! Дай поесть!» И чем меньше глюкозы – тем больше глюкагона. Поэтому продолжительное голодание заставляет Вас терзать еду так, словно Вы с нею год не виделись.

А также, что немаловажно, во время такого голодания и в предвкушении еды начинает выделяться грелин – это второй коварный гормон, иначе называемый гормон аппетита. Так, перед приёмом пищи его концентрация наиболее высока, а после приёма – наиболее низкая.

И если копить свой голод и откладывать на потом – он в итоге выливается в зверский аппетит, который заставляет Вас поглощать еду в немыслимых количествах.

Зато, утоляя голод по первому его позыву, Вы умеряете эти животные инстинкты и начинаете размышлять здраво, делая большое одолжение своему организму. Потому что теперь, чтобы насытиться, Вам хватает намного, намного меньше еды, чем раньше.

Ведь насыщение человек чувствует тогда, когда в крови до определённой степени повышается уровень глюкозы, а он повышается не в ту же секунду, как Вы заполнили свой желудок, – на синтез нужно некоторое время. Кушайте размеренно, тщательно пережёвывая пищу, – ощутите себя царственной персоной на званом обеде, а не набивающим на бегу рот дошколёнком. И когда Вы почувствуете насыщение уже в процессе еды – не заставляйте себя доесть!

Оставим детсадовские привычки за плечами, а на тарелке – всё то, что Вы обнаружили там после того, как почувствовали первую сытость. И едва Вы ощутили её – смело откладывайте ложку. Вы удовлетворили и Ваш глюкагон, и грелин, – а повышающийся с каждой минутой уровень глюкозы насыщает Вас всё больше и больше с каждой секундой.

А выпивая чайную ложечку масла тмина во время еды, вы включаете идущие в клетках процессы с помощью биологически активных веществ масла, тогда как содержащиеся в еде углеводы включают работу ряда составляющих масла.

Саму же еду обязательно предваряйте всё тем же фруктом или несколькими ягодками. И что бы Вы ни планировали на завтрак-обед-ужин и прочие перекусы – пусть все они начинаются только так.

Активные фруктовые кислоты и витамины, а также прочие вещества, содержащиеся во фруктах, правильно настроят Ваш организм на приём пищи и помогут ей правильно усвоиться и главное – распределиться.

Если же Вы захотели кушать часов в восемь-девять – да и пожалуйста! Кушайте на здоровье, только это должна быть легкая еда. А чтобы понять, какая еда легкая, а какая нет – давайте ненадолго остановимся на её видах.

Вся наша еда – это, в сущности, в той или иной степени углеводы, – органические соединения, являющиеся неотъемлемым компонентом клеток и тканей абсолютно всех живых организмов – как растений, так и животных. По своей массе они составляют основную часть органического вещества на Земле; так, сухая масса растений – за вычетом воды – состоит из них примерно на 80 %, у животных в десятки раз меньше. Как класс органических соединений гидраты углерода представляют собой весьма обширную группу, вот почему все углеводы обладают совершенно разными свойствами. Именно эти свойства нашей с Вами еды нам и важны.

Итак, углеводы состоят из отдельных частей, имя которым сахараиды. Так, углеводы с одной частицей называются моносахаридами, с двумя – дисахаридами, и оба эти соединения простые. При этом сам термин моносахарида обозначает эти самые частицы – то есть в дисахаридах получается два моносахарида. А все прочие называются сложными, и это олигосахарида – в них от двух до десяти единиц, и полисахарида, складывающиеся из более чем десяти – и тут таковых частиц, моносахаридов, могут быть сотни или даже тысячи.

Так, простые углеводы быстренько проходят реакцию с водой, при которой происходит разложение этого вещества и воды с образованием новых соединений, – в нашем случае это будет глюкоза, необходимая нашему организму. Именно глюкоза является самым основным и распространённым источником энергии в живых организмах.

Однако при быстрой реакции разложения моносахаридов и дисахаридов, соответственно, быстро и выплёскивается в кровь результат реакции – глюкоза. Резкий скачок глюкозы вызывает стремительную выработку инсулина – и неуклонное накопление триглицеридов в клетках жировой ткани. Таковая особенность простых углеводов попросту называется высоким гликемическим индексом, – то есть показателем влияния углеводов на изменение уровня сахара в крови.

При разложении же олигосахаридов и полисахаридов реакция гидролиза идёт куда медленнее, поэтому уровень глюкозы – а значит и инсулина – растёт плавно. Такое свойство углеводов носит название низкого гликемического индекса.

Что же мы имеем, если переведём эти понятия в область гастрономии? – Покушав продукты с высоким гликемическим индексом, мы почти сразу чувствуем необычайную сытость, однако результатом её будет активное накопление жировых отложений. Смотрите, в кровь выплёскивается сразу много, очень много глюкозы – и тут же синтезируется большое количество инсулина: а как же, надо срочно расшвырять глюкозу! – именно так и работает этот гормон. Но столько энергии Вам за раз не надо, потому что инсулин начинает убирать глюкозу из крови... куда? Понятно, куда – в жировые клетки.

Тогда как продукты с низким индексом будут постепенно отдавать глюкозу, не вызывая резких её скачков и соответственно – инсулиновой паники.

Знаете, вся прелесть масла состоит в том, что вам вовсе не нужно отказываться от простых углеводов – и это здорово, потому что там много вкусного, – мы увидим это довольно скоро.

В последующем изыскании о воздействии масла тмина подробно расписано, на что, за счёт чего и как именно воздействует масло, а также объясняется, почему простые углеводы вовсе не приговорены исчезнуть с Вашего стола. Итак, углеводы.

Простые — быстрые углеводы	Сложные — медленные углеводы
Обычные макароны	Макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы грубого помола
Сахар	Оливки и маслины
Мёд	Фасоль и прочие бобовые
Варенье/джем	Грибы
Молочный шоколад, в т.ч. напиток	Горький шоколад
Мармелад, конфеты и т.п.	Крупы
Газированные напитки	Капуста всех видов
Кондитерские изделия (торты, печенье, кексы, пирожное и т.д.)	Ягоды
Белый хлеб/батон	Цельнозерновой хлеб
Белый рис	Бурый рис
Творожные сырки глазированные	Молоко и кисломолочные продукты
Заводские йогурты с наполнителями	Сыр
Майонез	Свежие био-йогурты
Соки в пакетах	Нежирные сливки
Большинство сладких фруктов	Не очень сладкие и кислые свежие фрукты
Сладкие овощи	Свежие овощи
Мороженое	Зелень/салат
Жареный картофель	Картофель, сваренный в кожуре
Чипсы	Тыква
Кукурузные хлопья/попкорн	Колбасные изделия/сосиски
Финики	Орехи
Сладкие мюсли	Овсянка не быстрого приготовления

В общем, как уже стало понятно из этой таблички, всё, что сладкое – больше сахаров, а следовательно, выше гликемический индекс. И наоборот.

И конечно, это далеко не полный, но основной список. Однако поскольку мы всё-таки не делаем акцент на полном избавлении от всего вкусного из колонки слева, потому что справиться с этим поможет масло тмина, то заикливаться на высчитывании гликемического индекса не стоит. Просто возьмите за правило: начиная часов с 5–6 вечера не объедаться этими продуктами. Далее подробно объясняется, почему ночью глюкозы в крови должно быть мало.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.