

# FRESH LIFE

**КАК НАЧАТЬ  
НОВУЮ ЖИЗНЬ  
В ПОНЕДЕЛЬНИК  
И НЕ БРОСИТЬ  
ВО ВТОРНИК**

ВНЕШНИЙ ВИД —  
ЭТО НЕ РЕЗУЛЬТАТ  
ДИЕТ ИЛИ ТРЕНИРОВОК.  
ВНЕШНИЙ ВИД —  
ЭТО РЕЗУЛЬТАТ  
ВАШЕГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ

**АНТОН ПЕТРЯКОВ**  
**FRESHLIFE28.RU**



**Антон Петряков**  
**FreshLife28. Как начать**  
**новую жизнь в понедельник**  
**и не бросить во вторник**  
**Серия «New Med»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40253452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40253452)*

*FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник: Питер; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-4461-0953-1*

### **Аннотация**

От жизни нужно получать удовольствие, иначе зачем нам она? Хватит держаться на силе воли и прилагать невероятные усилия для достижения посредственного результата. Хватит сидеть на вредных полуголодных диетах и истязать себя на тренажерах. Присоединяйтесь к программе известного видеоблогера Антона Ака Bazili0 Петрякова и измените свою внешность и свою жизнь без диет и мучений!

# Содержание

Введение	5
Часть I	11
Глава 1	13
Глава 2	35
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Антон Петряков FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «New Med», 2019

\* \* \*

# Введение

*Врачи лечат болезни, а здоровье нужно  
добывать самому.*

*Академик Николай Амосов*

Приветствую вас, дорогой читатель. Если ваша цель – избавиться от лишних килограммов раз и навсегда, то эта книга для вас. Здесь собраны и описаны методы, которые вот уже почти десять лет с успехом применяются и самим автором, и теми людьми, который обращаются к нему за помощью в борьбе с лишним весом. Кроме того, за последние четыре года эти методы с успехом опробованы на более чем 300 000 подписчиков канала FreshLife28 на «Ютубе».

Должно быть, вы уже успели подумать, что это книга об очередных запретах и навязанных правилах, следование которым лишит вас одной из любимых радостей жизни – есть вкусную и разнообразную пищу. Отнюдь нет. Несмотря на то что здесь действительно будут описаны некоторые правила питания, различного рода методы и подходы к снижению веса, ее лейтмотив звучит так: от жизни необходимо получать удовольствие. Именно поэтому, прочитав эту книгу, вы узнаете, как избавиться от лишних килограммов без скрежета зубного и не испытывая свою силу воли на прочность. Вы узнаете, почему я запрещаю использовать слово «диета»

или, упаси господи, употреблять фразу «сидеть на различных диетах». А еще почему я категорически запрещаю отказывать себе в удовольствии.

Для начала позвольте представиться и рассказать немного о себе, чтобы вы понимали, насколько я разбираюсь в том, о чем говорю, и можно ли мне доверять. Меня зовут Антон Петряков, по образованию я радиофизик, мне 45 лет, я женат, и у меня двое детей. Дальше, как правило, идут более интересные признания – и действительно, некоторое время назад я вел образ жизни, мягко говоря, далекий от здорового. Если быть точным, у меня был лишний вес в районе 130-140 килограммов, я страдал хроническим алкоголизмом на протяжении восьми лет и не имел ни малейшего представления о спортивных нагрузках.

Около десяти лет назад мною было принято решение полностью отказаться от спиртного. Почему? Возможно, я просто почувствовал, что приближаюсь к своей «точке невозврата», попросту говоря – спиваюсь. Когда 95 % рассказов о моих приключениях стали начинаться с фразы «итак, когда я был почти уже в хлам» – то повод напрячься и задуматься уже есть. И после того, как мне удалось избавиться от столь пагубной привычки, я решил, что было бы неплохо получить еще какие-то бонусы от своего трезвого образа жизни. А именно – я решил избавиться от лишнего веса...

Как и многие из нас, первым делом я ударился в изучение различного рода методик и модных диет с названиями вроде

«Диета Ланцепопова – Пупкина» и подобных. И разумеется, как и многие из нас, я столкнулся с жутким засильем мифов и коммерциализацией всей фитнес-индустрии и индустрии похудения. Товаров предлагается великое множество, различного рода методик – еще больше, а уж пересчитать количество предлагаемых услуг диетологов, врачей, фитнес-тренеров и вовсе не представляется возможным. При этом результативность всех этих плясок с бубном достаточно низкая. Я задался вопросом: почему так? И тогда, решив положиться на всем хорошо известный и проверенный принцип: «если хочешь сделать что-то хорошо – сделай это сам», я зашел за учебники по биохимии и психологии, твердо решив разобраться во всем самостоятельно.

Плодами моих усилий на тот момент стали: понимание процессов, которые происходят в нашем организме, осознание необходимости самого этого понимания и, разумеется, результат. Примерно за полгода, без применения различного рода химических препаратов, мне удалось снизить свой вес со 136 килограммов до 78. И вот тут-то началось самое интересное.

Я – бизнесмен и, разумеется, часто бываю на деловых встречах. А теперь представьте себе реакцию людей, которые не видели человека полгода, а теперь встречают его похудевшим более чем на полсотни килограммов. Как правило, наше общение начиналось не со слов «Здравствуй» или «Как дела?», а с вопроса: «Как?», «Расскажи, как ты это сде-

лал?». Что ж, мне было не жалко поделиться, потому что я на собственном опыте знал, насколько это тяжело – завязывать шнурки, обливаясь потом и не имея возможности нормально вздохнуть. И тогда я начал помогать людям. Я рассказывал им о биохимических процессах, о принципах питания, о том, почему необходимо это знать и почему ну совершенно бессмысленно и бесполезно садиться на очередную новомодную диету и ждать результата.

Кто-то этим советам следовал, и у них были прекрасные результаты. Кто-то на это дело забивал, а потом очень жалел. Но, так или иначе, после очередного, где-то десятитысячного, объяснения очередному знакомому, которому меня порекомендовал знакомый его знакомого, который сам похудел на 30 килограммов, я решил, что мне необходимо как-то систематизировать свои знания и сделать их доступными для широкой публики. Именно так родился канал на «Ютубе» – FreshLife28.

На сегодняшний день нет никакого смысла доказывать состоятельность изложенных там советов, потому что результаты более чем 300 000 подписчиков на канале FreshLife28 говорят сами за себя. Похудением на 30-40 килограммов на нашем канале уже никого не удивишь – это весьма обычное дело. Более того, никого не удивишь и тем, что сброшенные килограммы не возвращаются, а люди продолжают получать от жизни удовольствие.

Однако время шло, и понимание, что далеко не все люди



близко знакомы с интернетом и тем более смотрят видеоролики, натолкнуло меня на мысль написать эту книгу.

На сегодняшний день круг моего общения составляют по большей части спортивные врачи, просто очень хорошие врачи-практики, топовые спортсмены и атлеты нашей сборной. Поэтому все, что вы прочитаете на страницах этой книги, имеет практический смысл и применение. Никакой бесполезной теории здесь не будет. Но будет та, без которой не обойтись. Не пугайтесь – в первую очередь моей целью было сделать сложные рассуждения из области медицины и биохимии доступными для понимания даже тем из моих читателей, кто очень далек от этих областей знаний.

И еще пару слов о том, как пользоваться этой книгой. Я писал ее, основываясь на своем десятилетнем опыте помощи людям, и построил ход повествования по аналогии с тем, как обычно развивается наш диалог с очередным подопечным. Как правило, вопросы, которые появляются в ходе этого общения, из раза в раз одни и те же. Поэтому я постарался предвосхитить их и, в свою очередь, очень прошу вас постараться не перескакивать через главы, а читать все подряд. Вопросов при таком чтении возникнет гораздо меньше, а те, что будут появляться, сразу же найдут своевременный ответ. Ведь известно, что любое непонимание рождает неуверенность, которую так и тянет заесть чем-нибудь сладким. А нам это абсолютно не нужно. Почему? Об этом вы тоже узнаете со страниц моей книги.

Что же, теперь можно и приступать.

# Часть I

## Прежде чем начать

Мифы похудения ● Что такое лишний вес ● Сколько нужно есть ● Отеки и как с ними бороться ● Как убрать живот ● FAQ

Сразу скажу, что я отлично понимаю ваше желание поскорее приступить к делу: начать новую жизнь, привести свое тело в прекрасное состояние. Однако я вынужден предостеречь вас от излишней торопливости. Дело в том, что, прежде чем начать, необходимо разобраться в природе тех мифов, которые так или иначе связаны с похудением, с нашим образом жизни и даже с работой нашего тела.

Причина здесь одна: даже если сделать такое весьма маловероятное предположение, что, прежде чем взять эту книгу в руки, вы никогда не интересовались вопросами лишнего веса, правильного питания и похудения, в вашем сознании все равно давно и прочно укоренились различного рода мифы. Все дело в том, что все мы окружены информационным полем, а оно битком забито такого рода информацией: от навязчивой рекламы до мнения многочисленных экспертов — настоящих и не очень.

Находясь в социуме, мы не можем не встречаться с людьми, которые мечтают похудеть, не можем не улыбаться,

глядя на очередную подругу или друга, которые садятся на очередную диету с модным названием. И нет-нет, кто-нибудь да скажет: «Для того чтобы похудеть, надо просто бегать по утрам», «Для начала придется не есть как минимум два дня» или: «Тебе стоило бы попробовать диету по группе крови», – и прочее, прочее, прочее.

Все дело в том, что нашему мозгу совершенно все равно, каким образом получать информацию для принятия решений. Хорошо, когда мы черпаем эту информацию из своего собственного опыта, но когда его нет, мы припоминаем все когда-либо услышанное и увиденное, порой получая на выходе совершенно несъедобный «винегрет» из обрывков чужих мнений, идей и суждений. Это и наставления наших родителей, и личный опыт тех же подруг, и рекламные слоганы на перетяжках посреди города, и многое, многое другое. Поэтому самый первый и важный шаг – это отделить зерна от плевел, развенчать те мифы, которые не находят подтверждения ни на практике, ни в науке.

Итак, начнем по порядку.

# Глава 1

## Распространенные мифы похудения

### Миф № 1

**«Волшебная таблетка». Если очень постараться, можно отыскать такое средство, которое подойдет всем и каждому.**

*И действительно, почему бы просто не написать, что и как нужно есть, какие добавки принимать или не принимать? К чему все эти сложности?*

В математике для доказательства несостоятельности некоторых утверждений используется так называемый метод от противного: то есть мы предполагаем, что нечто возможно, и смотрим, к чему это может привести.

**Доказательство «от противного» (лат. *contradictio in contrarium*) – вид доказательства, при котором «доказывание» некоторого суждения (тезиса доказательства) осуществляется через опровержение отрицания этого суждения – антитезиса. Этот способ**

**доказательства основывается на истинности закона двойного отрицания в классической логике.**

Если вы выделите немного времени и проанализируете цифры, то без особого труда увидите, что индустрия красоты – это один из самых прибыльных видов бизнеса. Люди готовы тратить на свой внешний вид огромные суммы! Желание иметь подтянутое, стройное, сексуальное тело – одно из самых «топовых» желаний современного человека. Услуги стилистов и косметологов, диетологов и пластических хирургов, фитнес-тренеров и консультантов стали потребностью номер один для миллионов людей во всем мире.

Итак, гипотетически, давайте предположим, что существует некая волшебная таблетка или диета, испробовав которую любой человек может совершенно спокойно расстаться со своим лишним весом и не набирать его впредь. И единственное, что от нас требуется, – отыскать эту самую заветную пилюлю, это средство, которое разом решит все наши проблемы. И вот мы пробуем, ищем, перебираем... Но что, если остановиться на мгновение и задать себе простой вопрос: если такое средство существует, где же обитают все те счастливики, которые отыскали его раньше нас? Почему, оказавшись на пляже или в общественном транспорте, просто выйдя на улицу, мы не встречаем этих людей – с идеальными фигурами и в прекрасной атлетической форме, которые при всем при этом не беспокоились бы о том, что едят?

Если еще проще, задумайтесь: как часто вы видели человека в хорошей форме с шавермой и пивом в руках? Вот именно. Таких попросту нет. Конечно, можно предположить, что не всем это нужно и, несмотря на то что мы говорили выше о востребованности услуг индустрии красоты, все люди действительно разные. Прекрасно. Но тогда давайте зайдем в любой фитнес-клуб и поинтересуемся, почему же эта волшебная диета до сих пор не распечатана и не приклеена на внутренней стороне каждого шкафчика в раздевалке каждого фитнес-клуба? Уж там-то точно люди интересуются красотой тела и своим внешним видом. Почему эти универсальные наборы для похудения не продаются в гипермаркетах на самом видном месте? Уверен – их разбирали бы моментально. Вас ничего не настораживает? Вот именно. Потому что универсального средства и универсальной диеты не существует.

**Итак, правда заключается в том, что универсального средства, универсального решения по снижению веса не существует. Хотим мы этого или нет, но нам придется разрабатывать и приводить в жизнь свои собственные принципы питания и здорового образа жизни, чтобы выглядеть и чувствовать себя одинаково хорошо. Именно с этим я и постараюсь вам помочь.**

Однако же перейдем к мифу номер два.

## **Миф № 2**

**Можно отыскать такую диету, посидев на которой вы никогда не будете набирать вес.**

Это, друзья мои, очередной и очень распространенный миф. Несостоятельность его заключается в том, что он противоречит закону сохранения энергии. Как вы, должно быть, знаете, в 1775 году Парижская академия наук приняла решение не рассматривать проекты вечного двигателя из-за очевидной невозможности его создания: существование такого механизма напрямую противоречило бы закону сохранения энергии. Не вдаваясь в детали, скажу, что энергия не может взяться из ниоткуда и исчезнуть в никуда. Если мы едим больше, чем расходует, лишняя энергия будет запасаться в нашем теле в виде килограммов.

Правда заключается в том, что наш внешний вид вообще не зависит от диет, на которых мы сидим, от программы тренировок, которую сегодня используем, а целиком и полностью зависит от нашего образа жизни. Это очень и очень важно. Пожалуйста, запишите это куда-нибудь крупно и повесьте перед зеркалом.

Какую бы диету для снижения веса мы ни использовали,



за какое бы время мы ни худели, какие бы тренировочные программы ни применяли – стоит нам вернуться к прошлому образу жизни, и наш внешний вид очень быстро придет с ним в соответствие. Иными словами, если вы вновь вернулись к поеданию тортиков, гамбургеров и запиванию этого всего пивом или колой, никакая диета не поможет вам остаться в хорошей форме. Очень быстро вы вернетесь к тому виду, который был у вас до диеты.

Поначалу это кажется чуть ли не приговором – неужели придется попрощаться со всеми этими вкусными вещами, которые мы так любим? Но не стоит беспокоиться. Я знаю один секрет, узнав который вы сможете получать еще больше удовольствия от вашего нового образа жизни. И конечно же, я непременно поделюсь этим секретом с вами.

И вот мы плавно переходим к еще одному распространенному мифу. Миф этот распространяется составителями всякого рода диет, недобросовестными диетологами и, собственно говоря, нашими с вами друзьями. Я называю этот миф «Секрет моей подруги». Той самой подруги, которая может есть тортики на ночь и не прибавлять при этом ни грамма. Еще одна разновидность этого мифа: «А почему тогда мой дед пил, курил, ел что попало и при этом дожил до девяноста лет, сохранив отличную форму?»

## Миф № 3

**«Секрет моей подруги», или Почему кто-то может есть и не толстеть? Хочу так же.**

Не секрет, что почти у каждого из нас есть такой друг или подруга. Подруга так просто ведьма. На корпоративах она не отказывает себе в сладком, запивая его рюмочкой-другой коньяка, в обеденный перерыв может запросто перекусить гамбургером или шавермой, при этом ее стройная, подтянутая фигура продолжает нервировать вас своей подтянутостью и стройностью. Потому что стоит нам последовать ее примеру, как одежда начинает жать во всех местах, а отражение в зеркале настойчиво напоминает, что для нас такой вариант неприемлем. Обидно просто до ужаса. Так в чем же дело? Почему все так несправедливо? Как правило, спрашивать подругу о том, каким же образом ей это удастся – есть все подряд и не толстеть, совершенно бессмысленно. Она просто ест и не толстеет. В это сложно поверить, но бывает еще хуже – она начинает давать вам советы примерно следующего содержания: необходимо два раза в неделю делать очистительные клизмы из отвара трын-травы, собранной в полнолуние, и обливаться холодной водой, и, конечно, бегать бе-

гом, когда идешь в магазин за сигаретами и пивом. Можно подумать, вы все это уже не попробовали! Но вот незадача: подруге все эти сомнительные методы якобы помогли, а вам как-то не особо. Прямо руки опускаются, да?

А все дело в том, что и те люди, которые раздают подобные советы, и те, которые их слушают, забывают о такой «маленькой вещи», как генетика.

Вы никогда не задумывались, почему, предположим, я 172 сантиметра ростом и у меня серые глаза, а мой сосед – двухметровый амбал, у него черные волосы, повышенная волосатость, и весит он, собственно говоря, в два раза меньше? Почему кто-то 140 сантиметров ростом, а весит примерно так же, как я, – 97 килограммов?

Ответ простой – генетика. Это причина, почему подруге можно есть тортики без ущерба для внешней привлекательности, а нам с вами нет. Все мы генетически разные. Именно поэтому я 172 сантиметра ростом и у меня серые глаза, а мой сосед двухметровый амбал. И на излишки питания наш организм тоже реагирует по-разному.

Есть люди, которым генетически определен низкий процент жира в организме, и с этим нам, к сожалению, сделать ничего нельзя. Такие люди, как правило, могут есть все что угодно, творить со своим организмом все, что взбредет в голову, но это как дар божий: им все до поры до времени сходит с рук. А нам с вами – нет. Знаете, на что это все похоже? На рождение очередного потомка рода Рокфеллеров, у

которого уже от рождения денег гораздо больше, чем зарабатывает большинство из нас за всю свою жизнь. Это данность, которая перешла от родителей и не является заслугой самого индивида. Так стоит ли нам переживать по этому поводу? Совершенно не стоит, и об этом следующий распространенный и очень опасный миф.

## **Миф № 4**

**Если я не смогу есть любимую еду и вести тот образ жизни, к которому привык, то буду вынужден постоянно во всем себе отказывать и моя жизнь превратится в ад.**

Нет, нет и еще раз нет! И сейчас я вам это докажу. Забегая вперед, отмечу, что все нижесказанное не голая теория, а уже подтвержденная на примере тысяч людей рабочая практика.

Итак, давайте вспомним наших родственников. наших бабушек и дедушек. Для кого-то это прабабушки и прадедушки. То поколение людей, которое жило примерно в 50-е годы прошлого столетия. Я говорю о периоде с тридцатых-сороковых и до семидесятых-восемидесятых прошлого века. Как вы думаете, было ли у наших бабушек и дедушек такое изобилие вкусной еды, которое есть у нас? Было ли у

них 40 сортов колбасы на выбор, пирамиды из сникерсов, натсов и прочих шоколадок в любом супермаркете за углом? Конечно же нет.

Я даже не говорю о послевоенных годах, когда были талоны на продовольствие, я говорю непосредственно о 70-х, 80-х годах прошлого века. Я хорошо их помню. Я говорю о брежневских временах, о временах дефицита. Задайте себе вопрос: были ли ваши дедушки и бабушки, ваши родители менее счастливы, чем вы, исключительно из-за того, что *самыми* доступными сортами колбасы для большинства жителей нашей страны были «Любительская» и «Докторская»? Неужели они не влюблялись? Не радовались солнцу? Не радовались встрече с друзьями? Если вы будете честны перед собой, то вы ответите, что, конечно, колбаса тут ни при чем. Ни в коем случае. А кто-нибудь, может быть, даже скажет, что они были счастливее нас, несмотря на все наше продуктовое изобилие.

Получается, что секрет счастья вовсе не в том, какой сорт салями мы употребляем на завтрак или едим ли мы сникерсы. На счастье это никак не влияет. Под счастьем в данном случае я подразумеваю качество жизни – термин из социологии, отражающий общую степень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека.

И как показывает практика, то, какие конкретно продукты мы употребляем и в каком количестве, на это самое качество жизни влияет не в первую и даже не во вторую очередь.

Чуть позже на страницах этой книги я расскажу вам, каким таким хитрым способом нас заставляют верить в то, что, если мы откажемся от привычного образа жизни и продуктов питания, мы непременно будем очень несчастны. Каким образом на нас влияют и как используют это лживое утверждение недобросовестные продавцы услуг. И конечно же, я расскажу, как с этим бороться.

Или вот еще аргумент. Возьмем тот же самый пример с ребенком Рокфеллеров. Несмотря на то что ваша фамилия явно не Рокфеллер (ну, я так думаю), мешает ли это вам наслаждаться жизнью? Отказываетесь ли вы при этом ходить на работу, заниматься любимым делом, перестают ли вас радовать улыбки встречающих прохожих, ваши друзья, музыка? Вот и я думаю, что вряд ли. Несмотря на то что нам придется работать гораздо больше, работать за меньшие деньги на протяжении всей своей жизни, мы все равно радуемся этой самой жизни. Мы все равно влюбляемся, все равно любим родителей, наслаждаемся обществом друзей и хорошей музыкой.

Здесь примерно такая же ситуация. Придется просто смириться с тем фактом, что генетически нам, к сожалению, не позволено «издеваться» над своим организмом с точки зрения питания, и оставить на совести счастливиц их бахвальство и сомнительные рекомендации.

С их стороны это выглядит примерно так же, как если бы отпрыск очень богатых родителей спрашивал: «Вы не може-

те купить квартиру за полмиллиона долларов? Господи, я не понимаю, почему этого нельзя сделать, это же так просто!» Это просто для него, а для нас с вами – нет.

Точно так же кто-то легко ест тортики и не жиреет, но ничего для этого не делает, ему это просто досталось по наследству. А вот нам с вами придется поработать. Ничего страшного. Мы улыбаемся солнцу, несмотря на то, что наша фамилия не Рокфеллер, и точно так же разберемся с нашим лишним весом. Это будет наша с вами победа.

Еще один вопрос, на который я хотел бы ответить, отчасти возвращаясь к мифу № 3, это вопрос о том, почему же все-таки ваш дедушка, по словам родителей, мог есть что попало, употреблял алкоголь, курил и дожил до девяноста лет, не набрав при этом лишнего веса? Ведь, в отличие от подруги, он ваш родственник, и генетически вы связаны. Почему у него это получалось, а у вас нет?

Когда в семейном кругу заходит речь о лишнем весе, нередко родственники вольно или невольно подливают масла в огонь. Как правило, они говорят: «Вот твой дед пил, курил, дожил до девяноста лет, никогда себя в еде не ограничивал и при этом был в отличной форме! А все потому, что...» – и дальше следует целый ворох предположений самого разного толка: «потому что он обливался холодной водой», «потому что бегал по утрам», «потому что играл в футбол, а не сидел дни напролет перед компьютером» и так далее и тому подобное.

Если посмотреть на фотографии людей 50-х годов прошлого века, например на физкультурников, то несложно заметить, что все они выглядят примерно как современные культуристы. Даже если мы сейчас зайдём в любой фитнес-центр, то едва ли найдем такое количество людей в столь прекрасной форме.



Как ни странно, ответ на вопрос о вашем дедушке все тот же – генетика. Для начала я предлагаю вам сделать небольшой виртуальный экскурс в светскую жизнь современной России, да и не только России. Давайте посмотрим на это безумное количество девушек с карманными собачками. И речь сейчас пойдет как раз о собачках. Как вы думаете, каким образом природа, для эволюции которой требовались миллионы лет, смогла создать подобное существо, совер-



шенно не приспособленное для жизни? Собаки, которые не могут оценить без помощи ветеринара, которые дрожат как осиновый лист на ветру, у которых выпадают глаза и которые запросто могут сломать лапу, свалившись с дивана?

Как вы уже поняли, все дело в том, что человек занимается селекцией, он искусственно вмешивается в процесс естественного отбора и скрещивает разных особей с необходимыми ему качествами. Что-то подобное происходит и с нашей человеческой породой. По закону эволюции, особь, которая не способна к выживанию в своей естественной среде обитания, погибает. Теперь я хочу задать вам один вопрос: помните ли вы хотя бы один случай из вашей жизни (если у вас есть дети – то до рождения вашего первенца), когда антибиотики буквально спасли вам жизнь? Большинство из нас сможет назвать такой случай, и даже не один.

А все дело в том, что антибиотики были изобретены не так давно, всего лишь в 1928 году, благодаря разгильдяйству Александра Флеминга, получившего за это Нобелевскую премию. До изобретения простейших антибиотиков самая обычная пневмония была практически смертным приговором. То же самое касалось туберкулеза, а любое ранение, полученное на поле брани, грозило инфицированием, гангреной и смертью.

Однако мы используем антибиотики и продолжаем жить. Фактически это означает, что любой из нас, кто хотя бы раз в жизни пил антибиотики, не приспособлен к жизни с точки

зрения природы и эволюции. Но мы вылечились и продолжаем жить. Более того, мы рожаем детей, и наше потомство с точки зрения природы происходит от не предназначенного для выживания индивида. Более того, мы так же лечим наших детей, а наши дети точно так же будут рожать нам внуков и лечить их. Все это в совокупности не что иное, как вмешательство в естественный отбор, столь сильное, что оно позволяет изменить природу человека за сроки гораздо более короткие, нежели это предполагает эволюция. И это мы рассмотрели только лишь антибиотики, не останавливаясь на других, не менее впечатляющих достижениях современной медицины.



По сути дела, мы являемся новым видом homo sapiens, у которого функции выживания значительно ослаблены, как ослаблены функции выживания вот этих самых декоративных собак. Это не очень приятно признавать, но факт остается фактом.

Но при чем же здесь наш дед, который вел далеко не самый здоровый образ жизни, не прибавлял в весе и дожил до девяноста лет? Давайте обратимся непосредственно к статистике переписи населения царской России<sup>1</sup>.

Цитирую: «В конце XIX – начале XX столетия система охраны здоровья населения в России практически отсутствовала. <...> Санитарный надзор существовал в зачаточной форме лишь в крупнейших городах. <...> В значительной степени общая смертность была обусловлена смертностью детей в возрасте до 5 лет, которые составляли более 55 % от общего числа умерших; только младенческая смертность уносила более четверти новорожденных.

Если в России до пятилетнего возраста доживало только 556 из 1000 родившихся мальчиков и 593 из 1000 родившихся девочек, то в Швеции – соответственно 830 мальчиков и 850 девочек, а в Ирландии 780 мальчиков и 800 девочек».

Это колоссальные цифры детской смертности в царской

---

<sup>1</sup> Историческая демография: Сборник статей / Под ред. Денисенко М. Б., Троицкой И. А. – М.: МАКС Пресс, 2010. – 2-е изд. (Демографические исследования. Вып. 14. С. 13–72); Покровский В., Рихтер Д. Население России // Россия: Энциклопедический словарь. Изд. Ф. Брокгауз и Е. Эфрон. СПб., 1898. С. 100–101.

России. Однако, как вы понимаете, тот ребенок, который выживал, обладал отменным иммунитетом и отличной генетикой. Но даже среди них далеко не все доживали до совершеннолетия. Зато те, кому это удавалось, могли спать на снегу, завернувшись в рогожку, питаться чем придется, работать от рассвета до заката – а все благодаря непробиваемому иммунитету.

И когда ваши родители или друзья рассказывают вам про того самого деда, они упускают из вида, что он был праправнуком того самого сибирского мужика, который один из очень немногих дожил до совершеннолетия. Жизнеспособность и жизнестойкость этих людей была несоизмеримо выше, чем у нашего поколения. И это придется признать. Но это только часть проблемы.

Другая ее часть – это полное изменение нашей системы питания. Лично у меня в столе до сих пор лежат талоны на сахар и на крепкие спиртные напитки, которые были выданы нашей семье еще в прошлом веке. Мы так и не успели их отovarить. Ваши дедушки и бабушки, а может быть, прадедушки и прабабушки прекрасно помнят эти талоны и продуктовые карточки. Вы знаете, когда были отменены последние продуктовые талоны в СССР? В декабре 1947 года. Это совсем недавно. В 1983 году карточки вновь вернулись, но карточная система тогда просуществовала совсем недолго, не успев отразиться даже на одном поколении.

Иными словами, то продуктивное изобилие, к которому мы

так привыкли и которое считаем естественной частью нашей жизни, появилось всего лет 20-25 назад. И вкупе с нашей не очень хорошей генетикой это дает ошеломляющий, и далеко не в хорошем смысле, результат – если судить по нашему внешнему виду и состоянию здоровья. Если не верите мне на слово, давайте обратимся к статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)<sup>2</sup>, например по диабету.

## Основные факты о диабете

- Число людей с диабетом возросло со 108 миллионов в 1980 году до 422 миллионов в 2014 году.

- Глобальная распространенность диабета среди людей старше 18 лет возросла с 4,7 % в 1980 году до 8,5 % в 2014 году. Распространенность диабета возрастает быстрее в странах со средним и низким уровнем дохода.

- Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.

- По оценкам, в 2012 году 1,5 миллиона случаев смерти были напрямую вызваны диабетом, а еще 2,2 миллиона случаев смерти были обусловлены высоким содержанием глюкозы в крови.

- Почти половина всех случаев смерти, обусловленных

---

<sup>2</sup> <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

высоким содержанием глюкозы в крови, происходит в возрасте до 70 лет. По прогнозам ВОЗ, диабет будет занимать седьмое место среди причин смертности в 2030 году. Здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание здорового веса тела, воздержание от употребления табака могут сократить риск возникновения диабета или отсрочить его возникновение.

● Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочивать с помощью диеты, физической активности, медикаментов и регулярной проверки и лечения осложнений.

Забегая вперед, скажу, что именно это метаболическое заболевание является следствием системы питания XXI века. Ученые прогнозируют, что к 2030 году диабет выйдет по смертности на седьмое место в мире.

Подводя итог, можно выявить две основные причины того, что кто-то может есть все подряд и не полнеть, а вы нет, а также повышенной жизнестойкости вашего деда: генетика и изменение системы питания в XXI веке. Поэтому можно без усталости твердить про обливание и забеги по утрам, но вам это не поможет. Более того, мне кажется, что многие из вас уже пробовали и то и другое, но если результат и был, то, скорее всего, он вас не впечатлил. Что же с этим всем делать? Ответ на этот вопрос вы и найдете далее. Давайте резюмируем.

## **Миф № 1**

**Существует какое-то универсальное средство, которое подходит всем, – универсальная диета или универсальная пищевая добавка, которая позволит вам в кратчайшие сроки привести свой внешний вид к идеально-пляжному.**

Если бы такое средство существовало, его бы уже давно распечатали и развесили на всех шкафчиках в раздевалках каждого захудалого клуба, и нас бы окружали исключительно стройные люди, а проблема решалась бы походом в ближайшую аптеку или супермаркет. Однако это совсем не так.

## **Миф № 2**

**Существует диета, благодаря которой вы не только обретете красивое тело, но и сможете сохранить результат, даже вернувшись к прежнему образу жизни и питанию.**

Увы и ах, это противоречит закону сохранения энергии. Наш внешний вид всегда отражает наш текущий образ жизни.



## **Миф № 3**

**Существует какой-то особый секрет (например, подруги, которая ест и не толстеет), помогающий вам сохранить свои пищевые привычки, при этом не поправляться и всегда прекрасно выглядеть.**

Секрет этот – генетические данные. Эти генетические данные передаются по наследству и являются даром божьим – таким же, например, как рождение в семье Рокфеллеров. Если этого не случилось, то, к сожалению, сделать с этим ничего не получится. А что касается нашего замечательного, не слишком воздержанного родственника, прадеда или деда, то все дело в изменении системы питания и уровне развития современной медицины.

## **Миф № 4**

**С изменением образа жизни мы обречены на страдания, нечеловеческое напряжение силы воли и потерю качества жизни.**

Нет, это не так! Во-первых, это подтверждается опытом десятков тысяч людей с канала FreshLife28, и о том, как этого добиться, будет говориться в книге. А во-вторых, наши бабушки и дедушки были счастливы ничуть не меньше на-

шего, хотя такого пищевого изобилия у них не было. Это тоже факт, и с ним не поспоришь.

## Глава 2

### Что такое лишний вес?

Отек или ожирение ● Скорость похудения ● Что и сколько есть? ● Макронутриенты ● Расчет калорий ● FAQ

Вам может показаться, что вопрос, вынесенный в заголовок, лишен смысла. В обиходе принято считать, что человек, у которого есть лишний вес, – «жирный», и все говорят: надо разобраться с жиром, надо убрать жир, бороться с жировыми отложениями и так далее. Но правда заключается в том, что классического чистого жирового ожирения, в котором лишний вес состоит исключительно из жировых отложений, жировой, или так называемой адипозной, ткани в жизни встречается не более чем в 10-15 % случаев лишнего веса.

Наш лишний вес, помимо жировой ткани, состоит из воды, как бы парадоксально это ни звучало! В подавляющем большинстве случаев наш лишний вес – это отеки, которые вызваны теми или иными причинами. И бороться нам надо с отеками и жировыми отложениями разными методами. Так часто бывает, что человек борется с ожирением, а основная проблема – это отечность.

Как же понять, отеки у нас или ожирение? Так вот, друзья мои, отличить отеки от ожирения очень просто, и сейчас я расскажу, как это сделать. Сложно дифференцировать один вид отека от другого, потому что даже врачи, применяя но-

вейшие методики диагностики, не всегда могут справиться с этой задачей, а вот отек от ожирения отличить легко. И принцип здесь простой: различие в плотности ткани, которая образует тот самый лишний вес. Вы когда-нибудь видели кусок сала? Брали его в руки, резали? Иногда оно бывает такое жесткое и плотное, что его не разрезать даже ножом. Вот это ожирение, это жир, каким он должен быть, когда мы имеем чистое ожирение.

Такой тип чистого ожирения встречается крайне редко и, как правило, у здоровых людей, которые правильно питаются и занимаются спортом, но едят с профицитом калоража (профицит калоража – это превышение количества употребляемых в сутки калорий над их расходом. Противоположная ситуация – дефицит, когда мы едим меньше, чем тратим). Пример – спортсмены-пауэр-лифтеры, которые правильно питаются и много тренируются, но имеют профицит калоража. Они набирают очень много и мышечной, и жировой ткани. У них не видны кубики пресса, передняя стенка живота состоит из такого плотного сала, что его не пробить кулаком, настолько эта ткань жесткая.

А как выглядит отек? Отек – это не плотная, а мягкая, аморфная, колышущаяся ткань. То есть это вода, которая находится в подкожной клетчатке. Вы можете определить ее наличие по следующим признакам.

**1.** Обращайте внимание на те места, где у человека генетически меньше всего жировых отложений, – это запястья и

щиколотки. Если на щиколотках остаются следы от резинок носков, а на запястьях, например, от наручных часов более чем 20-30 минут, то это отек.

2. Если наутро вы заметили на лице следы от складок подушки и они не проходят в течение получаса, то это отек.

3. Можно провести небольшой эксперимент: надавите пальцем на то место, которое подозреваете в отечности, – там образуется ямка. Если спустя 10 секунд она не расправится, то это отеки.

4. Ну и наконец, есть еще один очень интересный способ. Вы встаете перед зеркалом утром, напрягаете пресс насколько возможно. Хватает себя за лишние части кожи и даете себе по этой ткани со всей силы щелбан. Если вы увидите затухающую волну, которая пошла по всему телу чуть ли не до груди, – это отек. Плотный жир лишь слегка колыхнется и тут же затухнет. Но стоит понимать, что отечность без жировых отложений встречается так же редко, как и чистое ожирение. Почти всегда это смешанный тип, когда у человека есть и лишний жир, и отеки.

Избавляться придется и от того, и от другого. Кроме того, одно с другим часто связано. Поэтому правильное питание и тот образ жизни, о котором пойдет речь далее, помогут избавиться и от жировой ткани, и от отеков.

## Популярные вопросы

**Какую часть веса можно сбросить без вреда для здоровья? Почему кто-то худеет быстро, а кто-то медленно?**

Итак, интересный вопрос. Вопрос этот связан непосредственно с тем, из чего состоит наш лишний вес. У кого-то больше отеков, у кого-то – жировой ткани.

Давайте сначала посмотрим на людей из второй группы. Это довольно-таки непростой случай, ведь для того, чтобы сжечь 1 грамм жира, нам требуется потратить примерно от 7 до 9 калорий. При этом дефицит калоража с точки зрения здоровья не должен превышать 10-15 % от суточной нормы. Таким образом, если человек употребляет в день порядка 1500-2000 килокалорий, то допустимый дефицит составит 200 килокалорий. А чтобы сжечь эти самые 200 килокалорий, при этом используя только жировую ткань, нам нужно разделить эти 200 на цифру от 7 до 9. В результате мы получим всего лишь порядка 20-30 граммов жира. Это та цифра, на которую может рассчитывать худеющий в день, если у него чистое ожирение и энергию он будет брать только из жировых запасов. Конечно, это идеальный вариант, такого в природе не бывает, и энергию организм возьмет и из мышц тоже. Так что реальная цифра будет еще меньше!

Увы, чудес не бывает. За неделю человек может сжечь

примерно 200 граммов чистого жира или порядка одного килограмма за месяц. И это в лучшем случае. Однако есть люди, и на канале FreshLife28 таких достаточно, которые за месяц умудряются скидывать не по килограмму, а по десять-пятнадцать. Это та самая ситуация, когда у человека гораздо больше отеков, чем лишней жировой (адипозной) ткани. Ведь чтобы слить лишнюю воду, убрать отеки, расход калорий не нужен. В ходе обучения мы будем постепенно менять наш рацион питания, избавляясь одновременно не только от излишков жировых запасов, но и от отеков, возникающих по разным причинам.

Как это происходит? Просто изменив свой рацион питания и, допустим, избавившись от пищевой непереносимости или пищевой аллергии, настроив правильный баланс электролитов, нарушение которого также приводит к отекам, человек достаточно быстро начинает от этих отеков избавляться, теряя в месяц и по два, и по 10-15 килограммов. При таком раскладе никакого вреда для здоровья избавление от лишних отеков не принесет. Подводя итог, можно сказать, что именно разница в составе лишнего веса приводит к тому, что все люди худеют по-разному. Люди с чистым ожирением худеют очень медленно, потому что для сжигания жиров требуется большое количество энергии. А те, у кого больше отеков, худеют гораздо быстрее. Но, к счастью, чистое ожирение, как я уже и сказал, встречается в природе очень и очень редко. Так что, уверен, у вас все получится!

## **Что, как и когда есть?**

Что ж, полагаю, теории уже было достаточно и пришло время переходить к практическим занятиям. В конце концов, вы купили эту книжку для того, чтобы решить проблему с лишним весом, поэтому давайте-ка этим и займемся.

В нашем деле борьбы с лишним весом на первом месте всегда стоит питание. Нравится нам это или нет. И у этой медали есть две стороны. Очевидным плюсом является то, что вы можете похудеть дома, не покупая абонемент в спортзал и не оплачивая дорогостоящие услуги персонального тренера. Но есть, скажем так, и минус. Минус заключается в том, что не существует каких-либо волшебных супер-пупер упражнений, выполняя которые вы сможете продолжать питаться так, как питались раньше, и при этом сбросить вес.

Если быть еще точнее, в деле борьбы с лишним весом питание составляет от 70 до 90 % успеха. Притом, я сказал бы так, что 90 % успеха для тех людей, у которых нет преддиабетозного состояния или диабета второго типа. Для них фактор питания составит примерно 70 % результата. Но не стоит волноваться, потому что для тех людей, у которых есть диабет, инсулинорезистентность или преддиабет, абсолютно всё, что будет описано далее относительно питания, подходит на все сто процентов. Но будут и дополнительные рекомендации, которые я вынесу в отдельную главу в разделе книги «Спорт и похудение».



Итак, наше питание, по сути дела, состоит из трех пунктов: «что мы едим», «как мы едим» и «когда мы едим». Начнем с первого и второго пунктов.

## **Что мы едим и сколько?**

Практически все, что мы потребляем в качестве пищи, можно разделить на:

- 1) макронутриенты;
- 2) микронутриенты.

Самым важным для нас на сегодняшний день будет определиться с употреблением так называемых макронутриентов. Макронутриенты – это вещества, которые необходимы организму в больших количествах, то есть десятки граммов в сутки, потому как под этим понятием «макронутриенты» подразумеваются всем нам хорошо известные:

- > белки;
- > углеводы;
- > жиры.

Это те самые основные компоненты, которые нам жизненно необходимы, которые требуются нашему организму как источник энергии и строительный материал абсолютно каждый день. К макронутриентам относят еще и воду, но о ней мы подробнее поговорим в отдельной главе.

## **Белок**

Начнем с самого простого макронутриента: белок, или, как его еще называют, протеин.

Белок — это строительный материал, и не только для мышц, как думают некоторые, но и для других тканей, которые постоянно требуют обновления. Все мы прекрасно знаем, что наши клетки отмирают и рождаются заново каждый день, и для того чтобы строить новые ткани, новые клетки, необходимо определенное количество белка. Содержится белок в самых разных продуктах, но больше всего полезного для человека белка находится в мясе, рыбе, яйцах, твороге.

Так сколько же белка нам необходимо в день, чтобы покрыть все нужды организма на текущие расходы по обновлению клеток?

Отталкиваться мы будем от несколько упрощенного подхода и примем за норму полтора грамма белка на массу вашего тела. Предположим, Вася Ланцепопов весит сто килограммов и хочет к концу месяца потерять килограммов пять. Значит, будем отталкиваться от желаемого веса в 95 килограммов. Таким образом, у нас получается примерно 140 граммов белка, которые Василий должен съесть за день.

Для начала я расскажу вам о рационе и допустимых продуктах, которые можно будет употреблять в пищу в течение первого месяца, а далее мы будем расширять этот список. Почему именно так, я расскажу в следующей главе. Пока просто запомните, что белковые продукты, которые нас

устраивают на сегодняшний день, это:

- > яичный белок;
- > куриная грудка;
- > грудка индейки;
- > постная говядина;
- > рыба – треска, судак, минтай;
- > обезжиренный творог.

Разумеется, категорически запрещено **есть различного рода полуфабрикаты**: сосиски, сардельки, котлеты – все, что вы покупаете в магазине. Употребляя в пищу такие продукты, похудеть будет крайне сложно.

Но как узнать, сколько именно белка содержится в этих продуктах? На самом деле очень просто – количество макронутриентов всегда написано на упаковке продукта.

Так, например, в куриной грудке должно содержаться около 20 % белка. Это означает, что в куске филе куриной грудки весом в 100 граммов будет примерно 20 граммов белка.

*100 граммов куриной грудки = (примерно) 20 граммов белка.*

А, например, содержание белка в яйцах можно посмотреть в этой таблице.

Содержание белка в белке одного яйца			
Категория	Вес яйца, г	Вес белка, г (вес яйца)*2/3	Содержание белка (протеина), г
«3» третья категория	от 35,0 до 44,9	от 23,3 до 30,0	от 2,6 до 3,3
«2» вторая категория	от 45,0 до 54,9	от 30,0 до 36,7	от 3,3 до 4,1
«1» первая категория	от 55,0 до 64,9	от 36,7 до 43,3	от 4,1 до 4,8
«0» отборное яйцо	от 65,0 до 74,9	от 43,3 до 50,0	от 4,8 до 5,6
«В» высшая категория	более 75,0	более 50,0	более 5,6

Так, в пяти яйцах первой категории будет примерно 22 грамма белка.

Аналогичным образом мы можем подсчитать содержание белка и в других продуктах.

Давайте для примера подумаем, сколько Василий Ланцетопов должен съесть разных продуктов, чтобы набрать свои 140 граммов белка.

Предположим, что утром Вася съедает пять яиц первой категории. Это 22 грамма белка.

В течение дня Вася решил получить белок из куриной грудки, а на ночь съесть пачку творога. Вася нашел соответствующую информацию на упаковке творога и узнал, что в 200 граммах творога 38 граммов белка.

Значит, в его рационе уже 60 граммов белка (22 грамма утром из яиц и 38 граммов на ночь из творога).

Осталось набрать еще 80 граммов. Долго не думая, Василий решил добрать их из куриной грудки. В 100 граммах, как мы уже выяснили, примерно 20 граммов белка. То есть нужно добавить в меню еще 400 граммов куриной грудки!

Итого белковый рацион Василия Ланцетопова составляет пять яиц, 400 граммов куриной грудки и пачка творога на ночь.

## **Жиры**

С белком все, в общем-то, довольно просто. Теперь поговорим о жирах.

Жиры в нашем организме играют роль энергетического запаса и выполняют некую структурную функцию. Например, все оболочки клеточных мембран – это, по сути дела, жиры. Для нас важно знать, что жиры бывают:

- > насыщенные;
- > ненасыщенные.

Насыщенные жиры – это, как правило, твердые животные жиры: сало, сливочное масло. Ненасыщенные жиры – это по большей части жидкие растительные жиры и рыбий жир. Так вот, пока мы с вами худеем, нам необходимо делать упор на ненасыщенные жиры, хотя бы потому, что насыщенных мы в своем организме найдем более чем достаточно. Где же содержатся такие жиры? Вот их список на ближайший месяц:

- > льняное масло;

- > оливковое масло;
- > подсолнечное масло;
- > горчичное масло;
- > кунжутное масло;
- > орехи.

Следует обратить внимание, что внутрь мы употребляем нерафинированные масла, рафинированные масла годятся исключительно для жарки. Но о жареной еде в любом случае придется пока временно забыть. А в конце книги для любопытных есть подробное объяснение почему – в разделе «Жареное или вареное».

Так сколько же таких жиров нам надо в день? Мы будем отталкиваться от 5 миллилитров жиров на каждые 10 килограммов веса. То есть если наш друг Вася Ланцепопов хочет весить 95 килограммов, то 50 миллилитров масла в день будет вполне достаточно. Но нам стоит также помнить про насыщенные жиры, которые попадают в наш организм с другой пищей.

В рационе Васи Ланцепопова, который мы рассмотрели для примера, стоит учесть жиры, которые он получит из продуктов животного происхождения. Например, в пачке творога весом в 200 граммов количество жиров зависит от степени жирности. Поскольку Вася знает, что лучше употреблять ненасыщенные жиры, а в твороге жиры насыщенные, Вася купил себе обезжиренный творог, и в этих 200 граммах

ничего, считай, и нет. Яичницу Василий приготовил на антипригарной сковороде без масла всего с одним желтком – получается, что жиров там настолько мало, что про них можно не думать. А вот с куриной грудкой в 400 граммов мы ничего поделать не можем – это примерно 10 граммов жиров. Итого, Вася должен добавить в свой ежедневный рацион примерно 40 миллилитров растительных масел. Остальное все равно просочится с другими продуктами, например с крупами, но так и задумано. Ими мы пренебрегаем в данной методике расчета. Жиры из круп и макарон, о которых пойдет речь далее, учитываться не будут.

## Углеводы

И наконец, третий макронутриент, который для нас очень важен, – это углеводы. Углеводы – краеугольный камень питания. Именно из-за переизбытка углеводов, особенно неправильных углеводов, мы набираем лишний вес, который так сложно потом сбросить.

Но углеводы – это важный источник энергии для нашего организма. Углеводы бывают:

- > простые, или быстрые, или с так называемым высоким гликемическим индексом;
- > сложные, или медленные, или с низким гликемическим индексом.

Почему их так называют и почему для нас это важно? Де-

ло в том, что углеводы состоят из кирпичиков – сахаридов. Если в составе продуктов кирпичиков много, то углевод называется сложным, если мало, то простым. Я, конечно же, расскажу, почему это очень важно, а пока давайте запомним, что нам необходимо из всех возможных продуктов употреблять только сложные углеводы. Они же медленные, они же углеводы с низким гликемическим индексом. Это железное правило номер один.

Итак, какие углеводы есть можно, а какие нельзя. На ближайший месяц нам можно употреблять:

- > гречневую кашу;
- > овсяную крупу;
- > перловку;
- > дорогие макароны и пасту из твердых сортов пшеницы.

### **Что категорически есть нельзя:**

- > все сладкое;
- > все мучное;
- > полуфабрикаты (как я уже сказал, это сосиски, сардельки, котлеты);
- > белый рис;
- > соки в пакетах и свежие соки;
- > молоко;
- > картофель;
- > газировку;
- > фрукты, за исключением очень кислых яблок, но об



этом чуть попозже;

- > фруктозу и продукты, ее содержащие;
- > вареные свеклу, кабачки и морковь;
- > алкоголь категорически;
- > все острое.

И теперь перед нами встает важный вопрос: сколько же именно углеводов нужно включить в свой каждодневный рацион. В отличие от белков и жиров, тут все несколько сложнее. Наша задача будет заключаться в следующем: оперируя размерами порции именно углеводов, создать дефицит калорий и таким образом начать худеть.

# 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.