

12 000 ЖЕНЩИН
СТАЛИ СТРОЙНЫМИ
В КЛУБЕ
«NATURAL DIET»

Натали Макиенко

Диетолог, специалист по женскому здоровью

СИЛЬНАЯ ДЕВОЧКА

устала...

**КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС
И ЗАБЫТЬ О СРЫВАХ В ПИТАНИИ**



natali_makienko

Натали Макиенко

Сильная девочка устала...
Как победить стресс и
забыть о срывах в питании

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.2
ББК 51.23

Макиенко Н.

Сильная девочка устала... Как победить стресс и забыть о срывах в питании / Н. Макиенко — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-103853-3

Натали Макиенко – практикующий диетолог, специалист в области женского здоровья и коррекции веса. Как заедать стресс? Хватит бороться со своими желаниями и слушать, что «так нельзя», снова срываться, ругать себя, постоянно контролировать и не понимать, что именно не так с рационом и почему нет результата. Книга – вместо консультации диетолога. Персональная работа ведется сразу на страницах книги. Какая еда будет помогать? Как правильно сочетать продукты? Как выстроить свой день и как правильно составить рацион именно для себя? Открывайте книгу и присоединяйтесь к клубу «Осознанных женщин», которые встали на этот путь именно с Натали Макиенко. Нас уже более 12 000. Здесь путь к здоровью, стройности и правильным привычкам всего в 7 шагов.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-103853-3

© Макиенко Н., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

1. Предисловие: Женщины поймут	7
1.1. Принцессами рождаются не все	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Натали Макиенко
Сильная девочка устала. Как
победить стресс, отлично выглядеть
и забыть о срывах в питании

В коллаже на обложке использованы фотографии:
© ShotPrime Studio, Melica / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



© Макиенко Н., 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

1. Предисловие: Женщины поймут

Если вы не хотите писать прямо на страницах книги, то все чек-листы и другие материалы для заполнения можно бесплатно получить здесь: book.naturaldiet.ru Скачайте, распечатайте и держите на виду!

«Сильный пол» и «стресс», «напряженный график» и «тяжелая работа». С кем обычно ассоциируются эти слова? С мужчинами, ведь правда? Хорошо, а какой график у современной женщины? Давайте взглянем, в качестве примера, на обыкновенный день работающей мамы.

Утро. Встать раньше всех (про то, что легла позже остальных, тактично умолчим), умыться «за 10 секунд», успеть привести себя в порядок. Дальше бегом на кухню – стакан воды (про себя не забываем), затем готовим для всей семьи. А ведь у домочадцев разные вкусы, так что миссия «завтрак на 3–4 персоны из 4 блюд а-ля «шведский стол» за 15 минут» активирована! После этого помыть посуду, сделать мейк-ап, одеться.

Сама при этом позавтракала «чем-то и как-то», по сути, просто доела за всеми. Следующая задача: каждого собрать, проводить, развести – на работу/учебу/тренировку! Взглянем на часы – на них только 9 утра. И помните, что мы рассматриваем стандартный день, когда никто не болеет, все проснулись вовремя, на работе нет форс-мажоров и так далее.

День. Беличье колесо рабочих будней, вечные пробки, рутинные дела... Не всегда получается поесть полноценно. Да что уж там – не каждый день получается вообще хоть как-то пообедать.

Вечер. «Белка» без сил возвращается в «родной домик» примерно в такой же суете и беготне, как и до этого. На повестке – ужин на всех, работа «домашним психологом» для мужа и детей, решение бытовых проблем. И, как правило, лишь «ночью город засыпает и просыпается мафия» – только за час-полтора до сна (а иногда и вместо сна...) можно выдохнуть и попробовать насладиться временем «для себя».

И так день за днем: кухня, заботы о семье, но карьерные дела и обязанности также никто не отменяет. А теперь попробуйте будить работающего мужчину каждый день часа в 4 – к младенцу или заставьте его хотя бы неделю всем готовить и мыть посуду. Я знаю, что произойдет: он начнет болеть уже дня через 3 – ОРВИ как минимум.

Мужчинам наш уровень стресса не по силам!

Конечно, не будем обобщать, но, как правило, именно так и происходит. Наш женский организм на природном уровне сильнее: вынашивать детей, рожать, не спать подолгу, совмещать все и сразу. Согласитесь – это все только про женщин!

И вот в подобном режиме многие знакомятся со стрессом, а точнее – дистрессом. В чем разница? Стресс – это нормальная реакция организма на перемены/нагрузки/что-то новое в принципе. Он нам в определенном смысле помогает, стимулирует. Это та самая «зона дискомфорта», которая нас развивает. А дистресс – это уже опасный стресс и длительное напряжение, которое медленно, но верно разрушает нас, приводит к серьезным заболеваниям, глубокой депрессии и т. д.

В период беременности я осознала свой будущий функционал, и мне стало страшно: как это возможно? То есть все останется как обычно в плане обязательств и дел, только еще появится ребенок, который для меня будет в приоритете, и я должна буду выкручиваться сама – без сиделок/бабушек. Мне было 30 лет, своя компания, тысячи клиентов (не очень люблю это слово и дальше буду писать «подопечных»), постоянные проекты и мероприятия, штат из 11 сотрудников, а еще любимый муж и желанная беременность (сознательно ребенка я хотела именно в 30–32 года). Кроме этого, тренировки, уход за собой, приготовление еды 2 раза в день минимум, текущие обычные домашние дела. Я отлично себя чувствовала и все успевала,

но понимала, что скоро нагрузка резко возрастет, а декрет не планировался. Да и няню на первые 6–8 месяцев жизни малыша брать была не готова, хотела по максимуму все делать сама (забегая вперед – так и получилось).

В итоге я пересмотрела свою продуктовую корзину и заранее ввела антистрессовые продукты, занялась тайм-менеджментом с учетом структуры дня по биоритмам, времени приема пищи и быстрым планированием без психологического дискомфорта. Если пока это не совсем понятные словосочетания, то не волнуйтесь – ниже в книге вы обо всем узнаете в подробностях. А пока напишу главный принцип здорового образа жизни: мысли о еде не должны мешать работать и отвлекать. Именно правильно подобранные антистрессовые продукты очень помогают, а иногда, по сути, спасают от возможных тяжелых последствий.

Я жила так сама со 2-го триместра и живу до сих пор, после рождения малыша с его первых дней. Беременность прошла идеально – были и перелеты, и спорт. При этом к работе вернулась сразу же – буквально на следующий день после родов, просто работала дистанционно.

Что было дальше? Несмотря на хронический недосып, обычный супернасыщенный день молодой мамы и мой врожденный трудоголизм, я не ушла в разрушительный стресс. И заявить могу прямо – это только благодаря питанию.

Я давно разрабатывала рационы, тайминг и продуктовые корзины своим подопечным в соответствии с моей авторской методикой. Результаты всегда были потрясающие, но прожить и ощутить это на себе самой тоже очень важно.

Я рассказала о своей работе и ее результатах моим преподавателям из Сеченовского Университета (мой офис около Первого Меда, периодически захожу в гости), и они посоветовали запатентовать этот подход и программу. Ведь она действительно уникальная, помогает преобразовать жизнь, уйти от проблем со здоровьем, нервной системой, избыточным весом. Плюс, как говорят в таких случаях, эффективность доказана. У подопечных восстанавливается цикл, снижается вес, уменьшаются кисты, улучшается работа щитовидной железы (эндокринологи даже снижают дозировку препаратов) и так далее.

Результаты действительно впечатляющие и серьезные, но меня они не удивляют. Все логично. Питание – это то, с чем человек имеет дело каждый день. И если подходить к процессу с умом, грамотно балансировать рацион и знать основные правила, то и эффект будет налицо. Мы убираем негативное влияние стресса: не даем перейти в дистресс, возвращаемся к нормальному уровню «напряжения», которое нам по силам и не вредит, стабилизируем гормональный фон, при этом выстраивая такой образ жизни, в котором останутся неизменными любимые привычки и собственный ритм дня.

Даю обещание вам, уважаемый читатель! Кардинальных рекомендаций, которые вы не сможете выполнять, не будет (ложиться спать строго в 22.00 и ежедневно гулять на свежем воздухе не менее часа). Все происходит с максимальным психологическим комфортом, и уже за одну неделю будут заметны первые серьезные результаты.

Эта книга – одновременно руководство к действию и спасение для современных занятых женщин. Вы сможете все успевать, отлично выглядеть и превосходно себя чувствовать – стать самой настоящей «супервумен», глядя на которую окружающие будут лишь удивляться и раскрывать рты: «Как это ей все так легко дается?!» И этот результат подарит вкусное питание, небольшая коррекция тайминга с учетом ваших привычек, режима работы и... режима дня ваших детей: бессонные ночи не помешают, проверено лично.

Вы все можете, и каждая из нас намного сильнее, чем сама про себя думает. Мой опыт работы с тысячами подопечных за годы пребывания на индивидуальных программах питания говорит именно об этом. Нужно только себя ценить и помнить, что именно от нас, женщин, зависят вкусы в еде и в целом здоровье будущего поколения – ведь это мы формируем навыки питания у наших детей (своим примером в первую очередь). А значит, вы также можете менять питание и привычки своей семьи/мужчины/родителей/своего окружения и даже кол-

лег по работе. Ведь в большинстве случаев продукты покупает и готовит женщина, плюс у нас принято говорить о рационе и делиться советами с подругами, мотивировать друг друга. Давайте вместе формировать здоровое общество – у нас с вами важная роль и миссия, помните об этом! А начинать, конечно, будем с себя. Готовы?

Прежде чем перейти к основным разделам книги, я должна дать важную подготовительную информацию. Организм людей не готов «сидеть на диете» в понимании ограничений и строгих порций, подсчетов. Мы каждый день разные. Например, не выспались – есть не хотите. Ну и не надо. А в другой день желаете съесть всю порцию. Так и съешьте! Считать всю жизнь калории также нет смысла, и от этого давно пора уходить. Только персональный подход и выстраивание ежедневного легкого и вкусного образа жизни дают результаты. Мы приходим к тому состоянию, когда слышим и слушаем свой организм, а он всегда лучше всех знает, что ему надо. Этому-то я и хочу вас научить в рамках книги, которую вы держите в руках. Осознайте, что нет «одинаково полезного» и «одинаково вредного», как и нет чего-то универсального для всех режимов дня. Кто-то растит ребенка в одиночку, другие работают чуть ли не круглосуточно, еще и учиться успевают. Плюс у кого-то дневная смена, у кого-то – ночная и так далее. Подобные вещи изменить очень трудно, и делать этого не нужно. Но помочь организму поменять реакцию на режим и на повседневную жизнь в целом – необходимо.

Я никого не уговариваю и не принуждаю, просто предлагаю попробовать всего одну неделю придерживаться нового рациона: составьте его и пересмотрите свои расписание и режим дня (если это в вашем случае возможно), а затем подберите нужные продукты, которые именно вам будут по вкусу (но из тех, что я предлагаю в данной книге). Наконец, включите их в рацион, а вредные из него уберите. Если программа не понравится или не подойдет, то всегда можно сделать шаг назад и вернуться к прежним привычкам.

Вы ничем не рискуете!

Так что да – для начала позитивных перемен на всю жизнь ради своего здоровья, красоты и стройности нужно попробовать всего 7 дней жить по-другому. Поверьте, дальше станет только легче, особенно когда увидите результат. Вы поможете организму, а он, в свою очередь, отблагодарит прекрасным ежедневным самочувствием.

В рамках своей работы я составляю женщинам рацион персонально, с учетом физиологии и анатомии. Провожу для подопечных терапию питанием без лекарственных средств, опираясь на результаты исследований в Израиле, Канаде, Англии и США. Да, к сожалению, российское образование не дало мне такой обширной базы знаний, и я продолжила (и процесс этот идет до сих пор) свое развитие и обучение за границей. Не хочу никого обидеть, и свою страну я искренне люблю, но в плане диетологии мы пока еще сильно отстаем. Вся информацию, которая была мною собрана в разных уголках мира, я аккумулировала и упорядочила в авторскую таблицу сочетания продуктов, на основе которой помогаю своим подопечным. Я применяю все знания о биоритмах, чтобы выстроить каждой женщине день правильно. Это значит, что в важные временные интервалы человек ест именно те продукты, которые будут правильно усваиваться и поддерживать здоровье. Я знаю, какая еда необходима при стрессе и как усиливать антистрессовые свойства пищи, правильно сочетая продукты друг с другом – в моем подходе активно применяются знания фармакологии и ортомолекулярной медицины в части взаимодействия веществ между собой.

Наверное, проще это все понять на примерах. У большинства микроорганизмов и микроэлементов есть антагонисты (то, что действует противоположным образом и блокирует эффект) и «союзники», с которыми в синергии получается более сильный результат (не всегда желательный, кстати). Например, антагонист ртути – селен, поэтому бояться рыбы из-за содержания ртути смысла нет – в ней обычно есть и селен (в том же тунце, например). Антагонисты кальция: алюминий, кофеин, аспирин. А в сочетании с витамином D и магнием усвояемость кальция сразу повышается. Проще говоря, ждать, что он усвоится, если пить 5 чашек

кофе в день, – бесполезно. А вот добавив в рацион брокколи, кунжут, яйца или шпинат, сразу можно увидеть необходимый результат. Не нужно пить БАДы без показаний – надо просто верно сочетать продукты и усиливать их действие, когда это требуется. В этом секрет моей беременности без лекарств и витаминов. И на этом же базируется мой авторский подход в программах питания. Это тоже баланс продуктов в нашем ежедневном рационе. Кстати, все меню и рецепты, которые есть на страницах этой книги, составлены мною в соответствии со всем, что описано выше. Пользуйтесь, как это уже делают тысячи женщин, с которыми я работаю.

Со своими подопечными я работаю индивидуально – сама и с помощью моей команды: сотрудников-кураторов с медицинским образованием. При таком подходе эффект практически стопроцентный, ведь мы на каждом шаге контролируем и корректируем действия человека, поддерживаем и помогаем, ежедневно на связи. Но наши силы ограничены временем – в сутках 24 часа, и помогать абсолютно всем желающим нет физической возможности. Плюс хотелось сделать что-то, что давало бы ощутимый результат и без моего постоянного участия. Так родилась эта книга. Да, это не работа один на один, когда женщина получает персональную программу питания и остается только ей следовать. Но тем не менее эта система функционирует. Если готовы работать над собой и не боитесь меняться – книга вам поможет.

Небольшая рекомендация: читайте книгу по порядку. Мы шаг за шагом вместе будем выстраивать ваш рацион в зависимости от персональных потребностей, режима и привычек. Поэтому не торопитесь – поспешность вредит, и для результата все шаги должны совершаться друг за другом. Наберитесь терпения, чтобы пройти все шаги ко вкусной и здоровой жизни без дистресса. Предлагаю также чередовать теорию с практикой и сразу же все проверять на себе. Моя книга – это не просто знания, а своего рода тренинг в режиме реального времени. Вы читаете, сразу же применяете то, о чем узнали, и меняетесь в лучшую сторону прямо на глазах!

Сильная девочка устала – но это временно.

Ваш путь в состояние баланса начинается сейчас. Наливайте вкусный чай, берите 20 граммов качественного шоколада (да, диетолог разрешает) и погружайтесь в мир вкусного и здорового питания вместе со мной. Если хотите, представьте, что мы на онлайн-приеме в приятной обстановке и я делюсь с вами своими сокровенными знаниями. Ну и, разумеется, можете написать мне в личные сообщения отзыв о прочитанном. Рада буду пообщаться. Мой аккаунт в Instagram @natali_makienko.

Ваша Натали

1.1. Принцессами рождаются не все

Мой вес лет с 16 практически не менялся и стабильно держится до сих пор. Да, генетика, здоровое питание, образ жизни, а еще любимая работа, медицинское образование, возраст (на момент написания книги мне 32) – все это влияет, и на сегодня я крайне довольна тем, как обстоят дела. Но раньше ситуация радужной мне не казалась...

2002 год, утро... Я без завтрака и даже без стакана воды опаздываю на учебу. Перерыв между парами – кофе «3 в 1» и чебурек в столовой. После учебы на работу, вместо обеда на теннис, зато вечером перед клубом – плотный ужин с подругами в суши-баре.

А ночи перед экзаменами – это песня: 2 плитки шоколада подряд, чипсы вперемешку с горючими бутербродами.

В волнительные периоды в личной жизни и вовсе забывала поесть... В общем, питание было хаотичным: то булочки с маком, то бутерброд посреди ночи. В топе любимых продуктов: молочный шоколад, доширак, чипсы, какао со сгущенным молоком и все в таком духе.

Активный образ жизни, генетика и юный возраст поддерживали вес, визуально я держалась хорошо. Но вот с ЖКТ и самочувствием все было грустно: гастрит, метеоризм, частые боли в кишечнике, метеозависимость и сильные головные боли при переменах в погоде.

В итоге самочувствие стало невыносимым, и я обратилась к гастро-энтерологу и диетологу. Полгода у меня было белковое питание, составленное врачами. В программе присутствовало большое количество кисломолочных продуктов, а также курсы различных ферментов, таблеток и БАДов. После этого меня в буквальном смысле тошнило от еды...

И вот однажды судьба свела меня со специалистами комплементарной медицины. За 3 месяца желудочно-кишечный тракт полностью пришел в норму. Я стала изучать эту сферу, читать нужную литературу, ходить на семинары по теме. В итоге познакомилась с диетотерапией, натуропатией, нутрициологией, ортомолекулярной медициной. Как результат, я поменяла жизнь и стала учиться дальше: сменила профессию и поступила в МГМУ им. Сеченова, закончила его, а еще медицинский колледж в Израиле.

Училась для себя – мне это было интересно, и длительное время успевала даже сочетать обучение на очном и работу. Долго никому не рассказывала об обучении и своем «тайном увлечении», так как сама относилась к этому, как к хобби. Но когда началась практика, друзья и родственники тех, кому я составляла рационы бесплатно, стали обращаться ко мне регулярно, и я в полной мере ощутила работу «сарафанного радио». Объем работы стал таким, что просто не получалось совмещать такое «хобби» с остальным, и я сделала окончательный выбор по дальнейшему развитию в пользу диетологии.

2019 год. Я диетолог и владелец своей компании. Стройная, говорю о правильных «настройках» организма, нет сложностей с выбором, ем все, что хочу. Плюс не бывает срывов, точно знаю, какие продукты мои и что хочет мой организм, знаю все о сочетаниях продуктов и как помочь своему организму в любой ситуации только питанием – без БАДов и лекарственных средств. Также у меня была легкая активная беременность – без токсикоза, с минимальным набором веса (и это в 31 год), естественные роды и здоровый ребенок. На все хватает энергии и сил!

Я восстановила очень многое в своем организме только при помощи питания всего за 3 недели. Это был быстрый результат. Но к полностью правильной работе организма, верным «настройкам», текущим предпочтениям в еде (когда «невкусно», а не «мне нельзя»), пониманию своего организма я шла... 2 года.

Я прошла этот путь и поэтому говорю каждому человеку – изменить свои привычки и вкусы, жить полноценно, питаясь вкусной и одновременно полезной пищей, могут все. Мне

было сложно, процесс занял 2 года, потому что я все делала сама, в одиночку. Вам повезло больше – вы можете с моей помощью достичь таких изменений за 1 месяц.

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.