

СЕРИЯ «СИБИРСКИЙ ЗОЖ»

# КАК ЕСТЬ ВСЁ

И ВЕРНУТЬСЯ ИЗ ОТПУСКА,  
НЕ НАБРАВ ЛИШНЕГО

РУС ДУДНИК

12+

# **Рус Дудник**

## **Как есть все и вернуться из отпуска, не набрав лишнего**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630360](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630360)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

В отпуске нужно расслабляться – это неоспоримый факт. Но как расслабиться так, чтобы пробовать любые вкусные блюда, не считать калории, и вернуться домой, не набрав лишнего? Попробуйте использовать КЭП – Кодекс Эффективного Питания, о котором расскажет Руслан Дудник (тренер, практик и исследователь ЗОЖ). Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста. В книге рассказывается об отпускной версии КЭПа, которая идеально подходит для поездок и путешествий.

# Содержание

Автор книги	4
Название книги	5
Предисловие	6
Глава первая. Разница регулировки питания дома и в путешествиях	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Рус Дудник**

**Как есть все и вернуться из  
отпуска, не набрав лишнего**

**Автор книги**

Рус Дудник

# Название книги

Как есть все. И вернуться из отпуска, не набрав лишнего

# Предисловие

Перед тем как перейти к основной теме этой небольшой книги, хочу акцентировать ваше внимание на важном стратегическом моменте.

В домашних условиях я всегда стараюсь регулировать свое питание, спокойно учитывая калорийность съеденного и выпитого.

Это позволяет держать вес в тех пределах, которые меня устраивают в конкретный период времени.

Для этого я использую всего три инструмента.

- Первый – это обычные кухонные весы, которые позволяют взвешивать продукты и имеют функцию обнуления. Больше от них ничего и не требуется, поэтому покупать дорогие модели смысла нет.

- Второй инструмент – онлайн-сервис учета КБЖУ.

- И третий – накопленный опыт проб и ошибок, который теперь сформировался в хорошо работающий КЭП – Кодекс Эффективного Питания.

До поры до времени меня такой подход устраивал, так как в домашних условиях регулировать свое питание довольно просто.

Особенно, если понимаешь, чего хочешь добиться, и знаешь, как это сделать.

Но в 2013 году я завершил свою службу в силовых под-

разделениях и в 37 лет вышел на пенсию (в Сибири это происходит быстро).

И для меня открылся мир путешествий.

Не скажу, что путешествую часто, но несколько раз в год получается летать в разные страны.

И первые же поездки в отели, которые работают по принципу «Все включено» (All inclusive), показали, что домой возвращаешься с лишними 3-5 кг.

Причем я прекрасно понимал, что отпуск для того и предназначен, чтобы отдыхать.

И неважно, где и кем мы работаем.

Все равно жизнь каждого из нас в 21 веке и так наполнена стрессами, дедлайнами, нелегким общением, информационным шумом и многими другими рамками, в которые мы ставим себя, чтобы двигаться дальше.

А для тех из нас, кто увлечен ЗОЖ в самом широком понимании этого слова, есть такие понятия, как режим тренировок, регулировка питания, грамотное восстановление, оздоровительная реабилитация.

И переносить подобные режимы с собой в отпуск – не самая хорошая идея.

Любой режим будет крепок и будет приносить наилучшие результаты не тогда, когда соблюдается очень строго, а когда он достаточно гибок, чтобы дать центральной нервной системе, да и телу тоже, возможность расслабиться.

Отступить на шаг назад, чтобы потом сделать два шага

вперед.

Старая и прекрасно работающая истина.

В то же время я читал, что в американских спецподразделениях бойцам делят отпуск на несколько частей, чтобы за короткий период в 10-14 дней они не растеряли всю свою физическую форму.

Но можно ли в итоге совместить, казалось бы, несовместимое?

Как вернуться из отпуска, не набрав лишнего, пробуя большое количество разнообразных, красивых и вкусных блюд новой страны?

Как приехать домой не уставшими от объедания и лежа-ния на пляже, а бодрыми и энергичными, с новыми мечтами и желаниями, которые захочется воплотить в свою жизнь?

И именно такой стратегией, которая сформировалась у меня за последние пять лет, хочу поделиться с вами в этой небольшой книжке.



# Глава первая. Разница регулирования питания дома и в путешествиях

Как упомянул в самом начале, в домашних условиях я регулирую свое питание с помощью учета калоража.

Это самый простой и эффективный способ, который работает безотказно, как пулемет.

Безотказно значит, что при правильном применении он не может не сработать.

Понятно, что речь идет не только о килокалориях, количество которых определяет вес нашего тела.

Чтобы рацион был сбалансированным, важно не забывать о макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины и минеральные вещества).

И когда меня спрашивают, а не устаю ли я считать их, то понимаю, что вопрошающий, скорее всего:

- либо не использовал такой эффективный способ регулирования питания достаточно долго, чтобы получить результат;
- либо делал это как-то сложно и замороченно, раз устал от такого подсчета.

Но сейчас мы ведем речь не о том, как питаться в комфортных домашних условиях.

Вопрос как раз в другом – как справиться с громадным разнообразием продуктов и блюд, которое предлагается нам на отдыхе в отелях?

И если в России само понятие «шведский стол» не сильно распространено, то в отелях за рубежом нас никто не ограничивает в количестве блюд и размерах порций.

Вот и получается, что мы легко начинаем перебирать свой обычный калораж в 2-3, а то и в 4 раза.

И, как вы поняли, я столкнулся с такой же ситуацией шесть лет назад, когда впервые полетел отдыхать за границу, а точнее, во Вьетнам.

Сначала оторвался на всем, что увидел и до чего смог дотянуться, а потом, уже дома, еще целый месяц возвращал вес к своей обычной норме.

Поэтому уже на втором путешествии задумался и начал искать способы какой-нибудь комфортной регулировки питания.

Чтобы и на отдыхе себя сильно не ограничивать, и после отпуска не разгребать последствия.

И так как я вполне нормальный человек, а не упоротый зожник, то мысль взять с собой в поездку весы, на которых дома я взвешиваю продукты, даже не возникала.

Значит, нужна была стратегия, которая подразумевала бы под собой регулировку питания, но без подсчета килокалорий.

И чтобы было понятнее, обрисую разницу между двумя подходами – домашним и в путешествиях.

В первом подходе, когда я питаюсь дома, могу себе позволить есть все что угодно, просто держу в голове (точнее в

сервисе) конечную цифру, которую превышать нежелательно.

Также поглядываю одним глазом на количество белков в моем рационе, стараясь не опускаться ниже определенной цифры.

А другим глазом смотрю на количество жиров и углеводов. Только тут стараюсь не превышать определенные лимиты.

Во втором же подходе, когда меня ждет завтрак, обед и ужин в отеле, где нет никаких ограничений, я использую определенные принципы.

О каждом из них расскажу подробнее, чтобы у вас перед глазами было не просто описание какого-то непонятного свода правил.

Мы вообще сложно воспринимаем прямые инструкции – делай так-то и так-то, и получишь то-то и то-то.

Дело в том, что регулировка питания, да и вообще любая тема в области ЗОЖ, например, прием добавок, регулярное выполнение упражнений, двигательная активность, – все это требует определенного режима и дисциплины.

Поэтому чтобы мы не дергались от привнесения в свою жизнь дополнительных полезных привычек, важно, чтобы такая дисциплина была нам не в напряг.

Нам нужно понимание – зачем мы это делаем.

Без понимания эффективность не только любой терапии, но и других оздоровительных практик будет значительно ни-

же.

Без понимания нам будет неприятно разминаться по утрам, есть здоровую пищу, делать регулярно упражнения и т. д. и т. п.

А вот когда такое понимание есть, все происходит с точностью до наоборот.

И тогда в дисциплине и посильном режиме мы находим плюсы и даже позитивные эмоции.

Поэтому понимание и важно.

Ищите его любыми способами, которые вам нравятся и кажутся приемлемыми для вашего характера и мироощущения.

Например:

– кому-то нравится читать медицинскую литературу,

# 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.