

ЛОРА ШМИДТ

# 21 ШАГ

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



**21**  
пп-рецепт  
на каждый  
день

**КНИГА-ТРЕНИНГ**

12+

Лора Шмидт

**21 шаг к здоровому образу жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Шмидт Л.**

21 шаг к здоровому образу жизни / Л. Шмидт — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Хотите питаться правильно, но не знаете с чего начать? Много раз пытались вступить на путь ЗОЖ, но всё время что-то мешает? Новая книга специалиста по планированию Лоры Шмидт поможет плавно и без излишних усилий внедрить здоровые привычки питания в вашу жизнь. В книге на каждый день даны проверенные рецепты блюд из растительного происхождения, за счёт которых вы сможете разнообразить свой рацион. Читайте и внедряйте в жизнь рекомендации автора, и ваша фигура приобретёт новые формы, а тело скажет спасибо.

# Содержание

Введение	6
Сбалансированное питание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

В оформлении обложки использована фотография с <https://pixabay.com/> по лицензии СС0, а в тексте использованы собственные рисунки и фотографии автора.

## Введение

Здравствуйтесь, меня зовут Лора Шмидт. Я специалист по планированию и автор таких бестселлеров, как «30 минут до окончания хаоса, или как не утонуть в океане уборки» и «Планирование меню, или как перестать жить на кухне».

Моя новая книга-тренинг дополняет глобальную систему планирования и помогает внедрить здоровые привычки в нашу жизнь без усилий.

В книге я не буду останавливаться на пространных объяснениях, биологических терминах и прочем. Это не учебник по правильному питанию. Цель книги помочь вам ощутить прелесть здорового питания и мягко встроить в образ жизни то, что поможет жить гораздо лучше.

Каждый шаг дополнен рецептом. В них вы не найдёте мясных блюд, так как с ними обычно не возникает проблем, а вот как разнообразить рацион за счёт круп, овощей, бобовых и фруктов мало кто знает.

А также в рецептах нет яиц, творога и сливочного масла, а при желании можно использовать как коровье молоко, так и растительное.

Часть блюд рассчитана только на здоровых людей. Если у вас есть какие-то проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ), то не все рецепты, собранные в этой книге, будут вам полезны. Я буду их отмечать.

Если есть ещё какие-то нюансы, то я обязательно скажу об этом. Я не врач и лечить вас в книге не буду. Такие вопросы всегда лучше обсуждать с вашим врачом.

Однако в основной массе советы, представленные в этой книге, являются универсальными и работают эффективно для всех возрастов независимо от пола. Хотя часто после сорока их не всегда становится достаточно, так как увеличивается количество нарушений в организме, и уже становится очевидным необходимость перехода на лечебное питание.

Как работать с книгой? Чтобы встраивание привычек произошло как можно проще и легче, советую не скакать от одного шага к другому. Один день – один шаг. Ну что, готовы? Поехали!

Долголетия и здоровья вам, мои дорогие читатели,  
Лора Шмидт

## Сбалансированное питание

Все слышали о знаменитой пирамиде потребностей Маслоу (рис. 1), где на нижнем уровне находятся наши физиологические потребности, в том числе и питание, а на верхнем – самоактуализация.



Рис.1. Пирамида потребностей Маслоу.

Но не все знают, что подобная существует и в питании. Изначально она разработана Министерством сельского хозяйства США в 1992 году. На самом нижнем уровне находится то, что мы должны есть каждый день, так называемая основа нашего питания, на вершине – то, что нужно максимально сократить.

За время своего существования она заметно изменилась. Начиная с того, что белый рис, хлебобулочные и макаронные изделия из белой муки признали продуктами не соответствующим принципам здорового питания и поместили на самую вершину. Также как красное мясо и сливочное масло. А жиры заметно реабилитировали и поместили в середину пирамиды.

В современной пирамиде питания, предложенной доктором Уолтером Уиллетом из Гарвардской медицинской школы (автор книги «Химия здорового питания»), в основе находятся цельнозерновые продукты (бурый неочищенный рис, цельнозерновая мука, отруби, овёс и другие), овощи и фрукты, растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное и другие).

Семь принципов по Уолтеру Уиллету.

1. Сократить рафинированные углеводы за счёт увеличения доли цельнозерновых продуктов.

2. Увеличить количество полезных жиров и сократить до минимума вредные.

3. Ежедневно употреблять белки, отдавая предпочтение здоровым вариантам: птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, грибы.
  4. Употреблять овощи и фрукты в каждый приём пищи, но не злоупотреблять картофелем.
  5. Следить за своим весом (ежедневно давать себе сбалансированную физическую нагрузку, вести пищевой дневник, взвешиваться).
  6. Сократить употребление алкоголя до умеренного количества.
  7. Принимать мультивитамины.
- В принципе, ориентируясь только на пирамиду питания, можно составить полноценный рацион на неделю без переедания и привязки к конкретному времени.

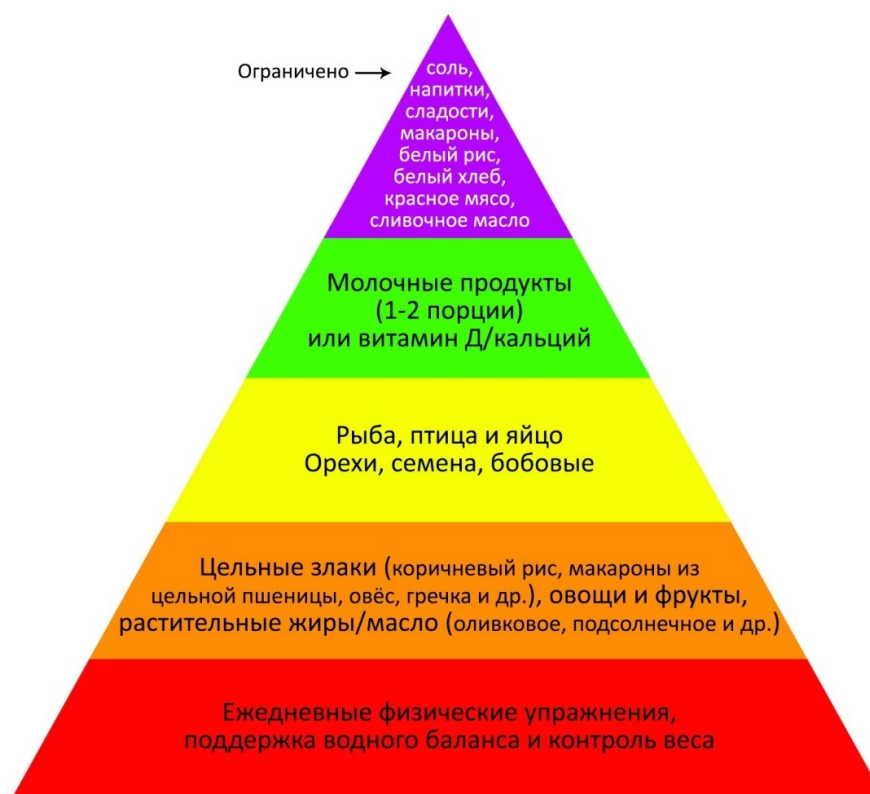


Рис. 2 Пирамида питания Гарвардской школы, 1992 г.

На самом деле, когда дело касается питания, то сложно определить, что правильно, а что нет. Поэтому рекомендую опираться на здравый смысл, критическое мышление, исследования, а также собственные анализы.

*С возрастом потребности нашего организма могут меняться. Так после рождения младшей дочери у меня возникла непереносимость коровьего белка. В результате я была вынуждена полностью исключить из своего рациона молочную продукцию (в том числе сыры и кисломолочные продукты). Далось мне это нелегко, так как я всегда любила творог, сметану и сыр, а также молочные десерты.*

Однако с этими пирамидами не всё так просто. Это можно сравнить с замкнутым циклом. Если вернуться к пирамиде Маслоу, то становится понятно, что пока не удовлетворены наши

физиологические потребности, связанные с голодом, жаждой, сексуальным удовлетворением и другими, мы не можем решить свои потребности в уважении, принадлежности и безопасности.

## **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.