

ТАТЬЯНА ЗАБАЛУЕВА

# МА РА ФОН

СТРОЙНОСТИ

ЕШЬ  
МНОГО,  
ХУДЕЙ  
БЫСТРО

Книги, которые все ждали

Татьяна Забалуева

**Марафон стройности.  
Ешь много, худей быстро**

«ЭКСМО»

2021

УДК 615.874+641.55  
ББК 51.230+36.997

**Забалуева Т. В.**

Марафон стройности. Ешь много, худей быстро /  
Т. В. Забалуева — «Эксмо», 2021 — (Книги, которые все ждали)

ISBN 978-5-04-115792-0

Каждая вторая девушка хочет сбросить вес и выглядеть более стройной. Постоянные тренировки и диеты приносят результаты, но только на время. А потом все начинается сначала. Татьяна Забалуева разработала уникальную авторскую программу похудения, основанную на правильном питании. Более 20 000 человек попробовали эту методику и смогли обрести фигуру мечты! Сначала вы узнаете принципы работы организма – это необходимо, чтобы контролировать процесс похудения. Потом вы узнаете, что, оказывается, можно есть вкусно и худеть, при этом не считая калории и не мучая себя постоянными тренировками! Бонус внутри! Готовые разнообразные рационы на день, рецепты блюд, которые можно приготовить за 15–20 минут! Забота о вашем теле никогда не была еще такой вкусной! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615.874+641.55  
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-115792-0

© Забалуева Т. В., 2021  
© Эксмо, 2021

# Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Гликемический индекс	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Татьяна Забалуева**  
**Марафон стройности.**  
**Ешь много, худей быстро**



© Текст. Забалуева Т., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



## Введение



Я люблю вкусно поесть! Для меня нет ничего желаннее, чем сушеное манго – мое самое любимое лакомство. Еще иногда балую себя жареной картошечкой или пирожками.

При этом глядя на меня, участники программ по коррекции веса часто говорят, что мне их не понять. Ведь я – стройная и живая, а у них 30 килограмм лишнего веса, и они с отвращением смотрят на себя в зеркало.

Я сама выросла в семье, где бабушка всю жизнь трудилась поваром, и мама – уже потомственный шеф. Дома всегда в изобилии были беляши, всевозможные пирожки, борщи, вареное, жареное. Я привыкла, что утро начиналось с плотного жирного завтрака и пары достаточно увесистых булочек, обильно сдобренных сахаром, со сливочным маслом и сыром.

При этом до 21 года у меня было все в порядке с весом, я прекрасно выглядела, училась, вела активный образ жизни, успешно строила карьеру и была счастлива. Но потом что-то изменилось, и практически за полтора года я набрала 20 килограмм. Конечно же, это было очень неприятно.

Столкнувшись с проблемой лишнего веса в очень молодом возрасте, я сама прошла все круги ада под названием «похудение». По себе знаю, как сложно и трудно, когда лишний вес «давит» со всех сторон – он мешает и семейным отношениям, и устройству на работу, влияет и на внешний вид, и на внутреннее состояние. И это отнюдь не позитивное влияние.

Конечно, кто-то может говорить, что лишний вес – иллюзия, нужно развивать любовь к себе, быть бодипозитивным, но когда человек с избыточным весом остается наедине с собой, то все равно знает, в чем его ограничивают эти килограммы и какие эмоции вызывают. Как ни крути, проблема ожирения оказывает моральное давление.

Я всегда ощущала, что, во-первых, я умная, потому что в 21 год уже занимала высокую должность руководителя отдела оптовых продаж крупной птицефабрики в Сибири.

Во-вторых, мне хватало харизмы и обаяния, чтобы на лишний вес никто не обращал внимания, и жить он мне не мешал. Никогда не было проблем в отношениях, никто из коллег или руководителей ни словом, ни взглядом не упрекнул, что я не отвечаю высоким стандартам худобы. Тем не менее увеличивающаяся цифра на весах меня ограничивала, как будто бы «сдавливая».

Сразу оговорюсь, что положительно отношусь к бодипозитиву, считая, что действительно нужно в первую очередь уважать себя. Но ровно до того момента, пока вес находится в рамках нормальной массы тела – с точки зрения здоровья. Когда бодипозитивным называют человека с 3-ей стадией ожирения и массой сопутствующих заболеваний, то никакого позитива я лично не ощущаю. В этот момент я оцениваю не внешний вид, а здоровье.

Безусловно, есть и потрясающе харизматичные, красивые и уверенные в себе, вдохновляющие своим примером полные люди.

Но я знаю, с какими проблемами сталкиваются многие из них. Публично улыбаются и отшучиваются, а во время разговоров тет-а-тет чуть ли не рыдают, рассказывая о сложностях – и тогда это уже совсем не позитив, а настоящая трагедия.

Как любой здравомыслящий человек, понимающий, что лишний вес провоцирует проблемы со здоровьем, я работала над собой. Но что бы не предпринимала, пытаюсь скорректировать вес, ничего не получалось. Я пробовала сложные диеты с кучей расчетов и цифр, популярного Дюкана, кремлевские диеты, но заветные цифры на весах никак не появлялись.

Чем больше я старалась, тем чаще возникала мысль: «Неужели мне теперь всегда так жить?» Я считала калории в листьях салата, а слезы буквально капали из глаз, потому что, когда заканчивался очередной месяц жестких ограничений, я видела результат, но как только начинала снова есть разнообразные продукты – вес моментально возвращался назад.

Ты любишь вкусную еду, красивую подачу блюд, но при этом можешь только смотреть, как их едят другие люди, а сама не разрешаешь себе лишний кусочек рыбки – и, естественно, чувствуешь себя ущербной. Сейчас, работая с клиентами, я понимаю, что подобные мысли возникают почти у всех, кто придерживается диет. Пропадает вера в себя, собственную силу воли, кажется, что ты – неполноценная, ведь другие-то могут добиться желаемого.

Когда не удалось похудеть после разных диет, я решила, что у меня все-таки гормональный сбой, ведь не может лишний вес возникать просто так. Когда я видела, что стройные девушки позволяют себе бутерброды, бургеры, пирожные, то отчетливо понимала, что у меня

что-то не так со здоровьем. Я ходила к эндокринологу, которая выписала еще более жесткую диету, – но результата по-прежнему не было. Тогда она вынесла мне приговор: «Девушка, у вас преддиабет, вскоре разовьется диабет». Плюс к этому меня одолевал атопический дерматит, который не поддавался лечению никакими препаратами.

Мне было 23 года, я весила 81 килограмм и знала, что впереди меня ждет безрадостная жизнь на инсулине и с постоянной мокнущей сыпью по телу. Врач сделала предписание в виде такого меню, что я подумала: «Больше никогда не смогу есть то, что хочу». Нужно ли описывать мое отчаяние?

К тому же я изнуряла себя в спортзалах, нанимала дорогих тренеров, курсами проходила массажи – сколько перепробовала за 5 лет, словами не передать! А изменений так и не было. Перспектива всю жизнь соблюдать жесткую дисциплину, договариваться с собой, никогда не позволять себе ничего лишнего пугала. Я подсознательно понимала, что такой подход не может быть правильным.

Однажды к нам в гости приехала мама моего мужа, которая знала о моей борьбе с лишним весом. Она рассказала, что прочитала книгу о похудении, где говорилось про гликемический индекс. Как человек, который любит разбираться в новом и доходить до сути, я начала изучать вопрос. Непонятные слова тянулись одно за другим, но я настойчиво читала дальше, собирая данные по кирпичикам. Сначала были книги и статьи по питанию от ученых, тренеров и диетологов, потом международные курсы и конференции.

Изучив, как работает тело, я подошла к ответам на самые важные вопросы, и мне захотелось узнать, почему же у одних – так, а у других – иначе. Тогда я приняла решение пройти обучение на курсах в Стэнфорде, прочитать рекомендованную там литературу, пообщаться со специалистами напрямую. В течение 4 лет полученную информацию я тут же применяла на практике, ставя эксперименты на себе и муже.

Изучив вопросы физиологии и питания, видя результат (-24 кг), я осознала, что не нужно всю жизнь сидеть на диете. Это медицинский термин, под которым подразумевается лечебная система питания. Верный же подход – жить в соответствии с культурой здорового и правильного питания. Когда человек знает механизмы работы тела, находится в контакте с самим собой, он может контролировать многие процессы. Кстати, нормализовав питание, я вылечила атопический дерматит без помощи врачей.

Конечно же, существуют девушки, которые интуитивно догадались о саморегуляции с помощью питания, но есть люди, у которых не происходит осознания про небольшие порции, интуитивный выбор продуктов. Те, у кого действительно есть проблемы с лишним весом, далеки от рукоты и семян льна, больше отдают предпочтение тому, что глаза увидели – зачастую вредному.

Стройные диетологи часто говорят: «Подумаешь, проблема! Просто не нужно объедаться». Конечно, им легко рассуждать, они не прошли путь борьбы с лишним весом. А я, побившись головой о стену 5 лет, знаю все адовы муки и не понаслышке знаю, как в реальности страдают полные люди.

Однако выход есть – нужно просто изучить, как работает тело, узнать о культуре здорового питания, и можно будет жить в гармонии с собой и быть здоровым, стройным и красивым.

Заезженная фраза, но абсолютно достоверный факт: «Мы – то, что мы едим».

В этой книге я написала о выходе из трудной ситуации, о том, что диета – это не навсегда, она не нужна, если нет серьезных болезней и соответствующих предписаний врача.

На страницах «Марафона стройности» я делюсь полученными во время обучения знаниями, эффективными рационами повседневного питания и вариантами для «правильных»



праздничных застолий, авторскими рецептами, отзывами клиентов, а самое главное – предлагаю работающий метод, который поможет вернуть стройность и здоровье.

Мне очень хочется, чтобы вы открыли книгу «Марафон стройности», прочитали и сказали: «Теперь я знаю, как функционирует тело и чем нужно питаться. Я буду есть вкусную и полезную еду, получать удовольствие и подавать окружающим хороший пример».

Кстати, когда ко мне приходят гости, я всегда сама готовлю ужин, потому что очень люблю это делать и стремлюсь к тому, чтобы еда была красивая, вкусная и полезная. Никто из друзей не замечает, что на столе стоят диетические блюда – обычно хвалят и просят рецепты.

Стараясь похудеть, я сталкивалась с огромным количеством информации, но все книги и статьи написаны сложным языком, насыщены терминами, научными оборотами, и обычный человек, не имеющий отношения к медицине, читая предложение из 10 слов, не понимает 8 из них. В итоге, вместо того чтобы понять, что происходит с телом, напротив, формируется стереотип: правильное питание – это очень сложно.

Успешность моей работы с людьми проявилась в том, что я стараюсь максимально простыми и понятными словами объяснить процесс работы организма и влияния еды на тело. Поэтому и в книге я использую мало терминов и непонятных слов. Конечно, для работников-специалистов – химиков, физиков, диетологов – будет много поводов придаться к формулированию мысли.

Но моя цель – простыми словами донести основные моменты работы тела, чтобы любой человек, не имеющий специального образования, смог понять то, что я хочу донести. Вам не нужно знать, сколько молекул водорода содержится в продукте, вам нужно знать, как он в целом влияет на организм.

*Моя миссия – говорить просто о сложном.* Мне хочется, чтобы люди отказались от стереотипного мнения, что вкусное и красивое – это бесполезное, а худеть можно, только употребляя в пищу что-то пресное и невкусное. Моя задача – побороть популярные мифы о правильном питании.

## **Глава 1**

### **Тело – физический объект, подчиняющийся законам физики и химии**



Тело человека подчиняется ровно тем же законам физики и химии, по которым живет весь мир. Используя их, вы сможете избежать многих проблем и ошибок. Причем это не абстрактная мысль, не духовное знание или философский подход, а реальность.

Первый важный закон – взаимодействие глюкозы и инсулина. Сахар (я употребляю это слово в качестве синонима к термину «глюкоза») служит источником энергии. Быстрее всего организм получает ее из углеводов: когда мы съедаем тот или иной продукт, в процессе переваривания происходит выброс сахара в кровь, который потом тело превращает в энергию. Осуществить это помогает гормон инсулин, вступающий в химическую реакцию с глюкозой.

Если в кровь резко поступило большое количество сахара (например, вы съели печенье), то организм отреагирует резким выбросом инсулина в кровь. Наш организм не может предсказать, как долго в него будет поступать глюкоза, поэтому сразу выделяет большое количество инсулина.

В итоге вместо энергии мы получаем понижение сахара в крови – иногда практически до нуля. Получается, что буквально через час после углеводного перекуса мы чувствуем себя уставшими, апатичными, голодными, сил ни на что нет. Нам закономерно снова хочется поесть, причем чаще всего при резком наступлении чувства голода мы вновь перекусываем быстро и чем-то простым: йогуртом, булочкой, шоколадным батончиком с газированным напитком. Таким образом, мы рискуем постоянно двигаться по замкнутому кругу.

Куда же девается сахар? Объясню при помощи метафоры: инсулин – ключик, который «открывает» клетку, чтобы в нее поступила глюкоза. При резких скачках сахара в крови клетка не успевает перерабатывать ее. Следовательно, она перестает принимать глюкозу и перерабатывать в энергию. Но сахар необходимо «убрать» из крови, иначе последствия будут критическими, может развиваться сахарный диабет и даже сахарная кома. В итоге наш организм превращает его в жировые отложения.

Если на протяжении жизни человек питается хаотично, употребляя некачественные, переработанные продукты (о них поговорим чуть позже), перекусывая булочками и сладостями, то резкие скачки сахара приведут к развитию инсулинорезистентности – устойчивости к сахару, которая, в свою очередь, провоцирует возникновение сахарного диабета.

«Американские горки» в виде резких скачков сахара в крови ведут к гормональным сбоям. Постоянная усталость, резкая смена настроений и жировые отложения, особенно в области живота, становятся постоянными спутниками человека, появляются различные воспалительные процессы.

Основная наша задача – поддерживать нормальный уровень сахара в крови, избегая резких скачков. Это возможно, во-первых, когда знаешь, какие продукты провоцируют всплеск сахара – и понимаешь, что можно употреблять, а чего лучше избегать. А во-вторых, если умешь организовать режим дня так, чтобы избежать возникновения сильного голода и быстрых углеводных перекусов.

Это базовая информация, необходимая каждому для поддержания здорового образа жизни. Когда организм реагирует адекватно и не расценивает поступление еды как чрезвычайную ситуацию, то планомерно перерабатывает поступающие нутриенты (питательные вещества).

Описанный выше биохимический закон позволил специалистам сделать вывод о том, что в пищу нужно употреблять определенные продукты, в состав которых входят медленные углеводы. Например: цельнозерновой хлеб, гречка, овсянка, перловка, киноа, полба, бобовые, свежие овощи, почти все фрукты и т. п. Глюкоза в кровь должна поступать постепенно и в небольшом количестве.

## Гликемический индекс

Понятие «гликемический индекс» (ГИ) было введено в 1981 году ученым Д. Дженкинсом, который решил проверить, как различные продукты влияют на колебания уровня глюкозы в крови. Исследования велись много лет, в них приняли участие многочисленные добровольцы.

Сами исследования заключались в следующем: добровольцы употребляли исследуемый продукт в количестве, содержащем 50 грамм углеводов. Затем каждые 15–30 минут у них измеряли сахар в крови. Все данные сравнивались и составлялись таблицы гликемического индекса (ГИ).

Мы не будем углубляться в детали. Важно то, что продукты можно разделить на содержащие небольшое количество сахаров (углеводов), которые усваиваются достаточно продолжительный период времени, насыщая тело необходимой энергией, и те, что содержат большую «порцию» сахаров (углеводов), усваивающихся практически мгновенно и приводящих к росту глюкозы в крови.

Следовательно, нужно избегать продуктов из второй категории и сделать акцент на употреблении в пищу продуктов из первой группы.

Естественно, ученые создали таблицу гликемического<sup>1</sup> индекса продуктов. Все они ранжируются в зависимости от индекса: 0 – самый низкий показатель, 146 – самый высокий. Определяющими факторами гликемического индекса являются скорость переработки сахара в глюкозу, а также сама способность углеводов расщепляться.

### Таблица гликемического индекса продуктов

---

<sup>1</sup> Где гликемия (от греч.) – сладкая кровь, а индекс – условный показатель. – *Прим. ред.*

Продукты с высоким гликемическим индексом		Продукты со средним гликемическим индексом		Продукты с низким гликемическим индексом	
Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Пиво	110	Лепешки пресные	69	Виноград	40
Финики	103	Мука пшеничная	69	Горох зеленый свежий	40
Тост из белого хлеба	100	Круассан	67	Фасоль белая	40
Глюкоза	100	Ананас	66	Хлеб ржаной	40
Брюква	99	Крем заварной	66	Рыбные и крабовые палочки	38
Рисовая мука	95	Овсяная каша, геркулес	66	Макароны из муки грубого помола	38
Лапша	92	Суп-пюре из сухого гороха	66	Яблоки, груши	37

Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Фрукты консервированные	91	Бананы	65	Апельсины	35
Картофель жареный	90	Дыня	65	Инжир	35
Мед	90	Картофель вареный «в мундире»	65	Йогурт обезжиренный	35
Картофельное пюре	90	Консервированные овощи	65	Молоко, молочные продукты	35
Рисовая каша	90	Манная каша	65	Курага, чернослив	35
Макаронные изделия из белой муки	88	Сок фруктовый с сахаром	65	Морковь сырая	35
Мороженое	87	Хлеб черный	65	Арахисовое масло	32
Кукурузные хлопья, попкорн	85	Изюм, сухофрукты	64	Клубника	32
Морковь отварная	85	Макароны с сыром	64	Смородина, малина	31
Хлеб белый	85	Свекла вареная	64	Свекла сырая	30



Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Картофельные чипсы	80	Суп-пюре из бобов	64	Мармелад, джем без сахара	30
Крекеры	80	Зерна пшеничные про- рощенные	63	Творог обезжиренный	30
Мюсли	80	Оладьи, блины	62	Персики	30
Карамель, леденцы, конфеты	80	Булочки для гамбургеров	61	Сосиски	28
Кукуруза консервированная	79	Пицца	61	Консервированные фрукты без сахара	25
Вафли	76	Рис белый длиннозерновой	60	Чечевица	22
Пончики, булочки	76	Сахароза	59	Вишня, черешня	22
Арбуз	75	Пирожки	59	Грейпфрут	22
Кабачки	75	Папайя, манго	58	Перловая каша	22
Тыква	75	Хурма	57	Сливы, абрикосы	22

Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Багет французский	75	Печенье овсяное, сдобное	55	Шоколад с 70% какао и более	22
Картофель фри	75	Салат фруктовый с взбитыми сливками	55	Орехи	20
Сухари	74	Йогурт сладкий		Фруктоза	20
Пшенная каша	71	Суп томатный	52	Соя	15
Картофель вареный	70	Гречневая каша	50	Кисломолочные продукты, кефир	15
Газировка сладкая	70	Киви	50	Редис	15
Крахмал	70	Рис коричневый	50	Оливки, маслины	15
Кукуруза вареная	70	Щербет	50	Баклажаны	10
Мармелад, джем с сахаром	70	Мюсли без сахара	50	Брокколи, брюссельская капуста	10
Шоколадные батончики	70	Овсяная каша	49	Грибы	10

Продукт	ГИ	Продукт	ГИ	Продукт	ГИ
Халва	70	Горошек зеленый консервиро- ванный	48	Болгарский перец	10
Пельмени, ravioli	70	Сок фрук- товый без сахара	48	Капуста бе- локочанная, цветная	10
Репа	70	Творожная масса слад- кая	46	Помидоры, огурцы	10
Рис белый круглозер- ный	70	Хлеб с отру- бями	45	Салат листо- вой, зелень	10
Сахар	70	Фасоль цветная	43	Лук, чеснок	10
Шоколад молочный	70	Черника, голубика	42	Лимоны	10
Печенье, бисквиты, торты	70	Кофе, какао	41	Семечки подсолнуха	8

Например, возьмем простой продукт – морковь, один и тот же размер и сорт, но ГИ свежей моркови – 35, а вареной – уже 85. Это говорит о том, что в свежем виде продукт будет усваиваться медленно и отдавать сахара постепенно. Вареная же морковка, которая даже в руках разваливается, усваивается гораздо быстрее. К тому же во время варки выделяется большое количество крахмала – отсюда и такой высокий гликемический индекс.

Следовательно, употребляя в пищу свежие продукты, получим больше пользы. Свежая морковь даст энергию печени, мозгу, организм ощутит прилив сил. Вареная подарит ему жировые отложения.

Самый высокий показатель гликемического индекса (быстро усваивается и много сахара) у финика.

Самый низкий – у куриной грудки и яичного белка.

Помимо прочего, есть продукты, понижающие гликемический индекс других, если употреблять их одновременно, например, продукты, в содержании которых много клетчатки. Если в один прием пищи съесть огурцы с продуктом, у которого высокий гликемический индекс, то они понизят его, замедлят скорость усваивания и всасывания сахаров в кровь.

Зная закон о выработке инсулина и гликемическом индексе, основным правилом разработанной технологии питания я сделала *«каждый прием пищи должен начинаться с порции свежих овощей»*. Свежие овощи помогают ферментами переваривать пищу, усваивать ее,

замедляя скорость всасывания сахара, тем самым не давая скачков инсулина, а перерабатываясь в энергию для тела и создавая гораздо больший период времени, когда не хочется кушать. Зная, как работает тело, можно простыми приемами оздоравливать организм.

## **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.