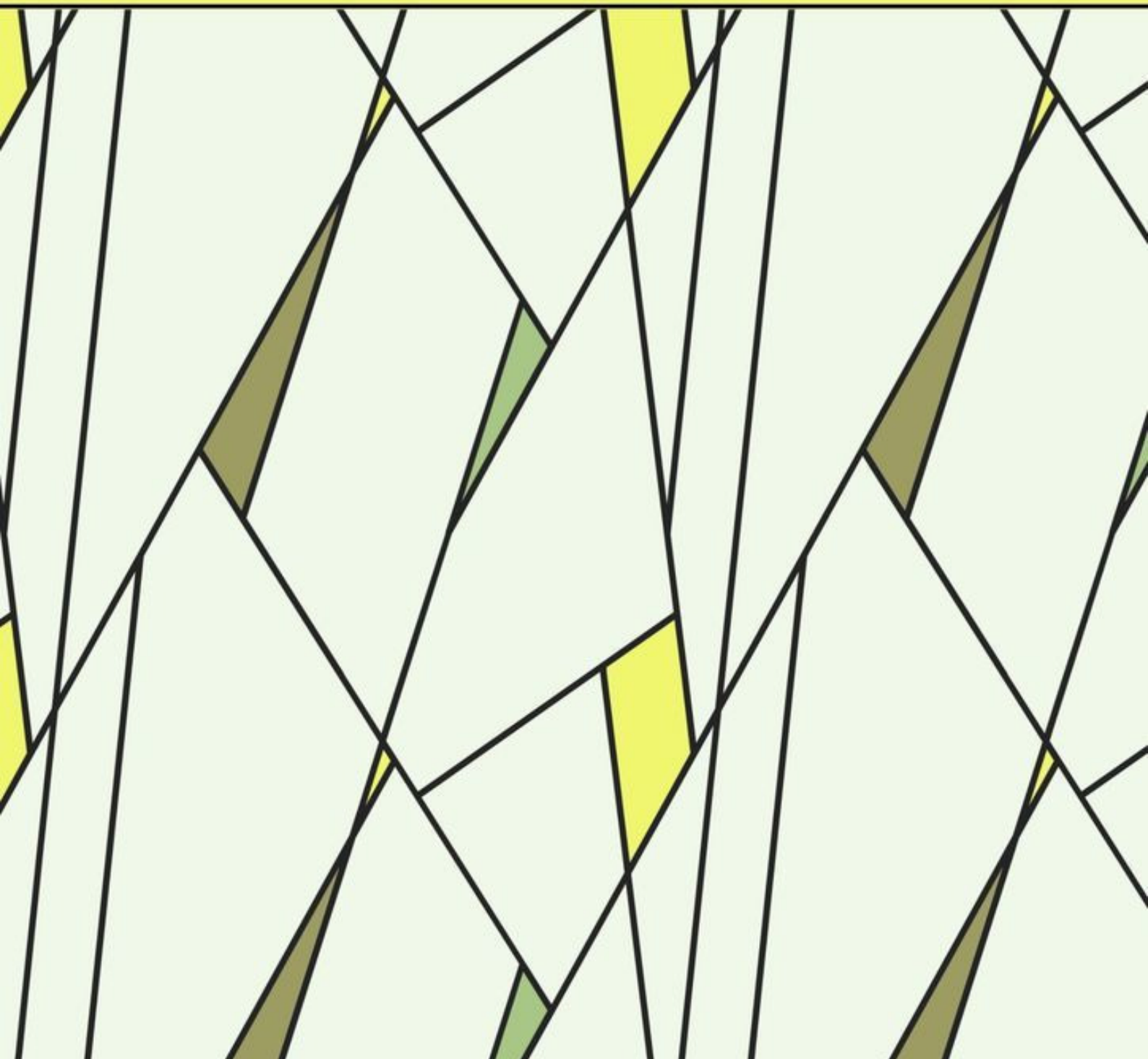


18+Юлия Соколкова

EM = ХУДЕЮ



Юлия Соколкова

Ем = худею

«Издательские решения»

Соколкова Ю.

Ем = худею / Ю. Соколкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982751-7

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Эта
книга о здоровом и правильном питании. Книга построена мною в виде
отдельных бесед — лекций. Состоит из теоретической и практической частей
и является полным руководством по похудению.

ISBN 978-5-44-982751-7

© Соколкова Ю.
© Издательские решения

Содержание

КНИГА	6
НАЗВАНИЕ: «ЕМ = ХУДЕЮ!»	7
О СЕБЕ	8
ГЛАВА 1: БЕСЕДЫ О ПП.	9
ГЛАВА 2: МЕНЮ ХУДЕЮЩЕГО И РЕЦЕПТЫ ПП БЛЮД	10
ПРЕДИСЛОВИЕ	11
СОЛНЦЕ, ВИТАМИН «D» И РЫБИЙ ЖИР	13
ОПЫТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ	14
БЕСЕДА №3: КЛЕТЧАТКА – НАШЕ ВСЕ!	16
ЧТО ТАКОЕ КЛЕТЧАТКА	17
БЕЛКИ	19
ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ	20
БЕСЕДА №5	21
СЛОЖНАЯ ПРАВДА О ЖИРАХ	22
НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	23
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ	24
ТРАНСЖИРЫ	25
БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Ем = худею

Юлия Соколкова

© Юлия Соколкова, 2020

ISBN 978-5-4498-2751-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КНИГА

НАЗВАНИЕ: «ЕМ = ХУДЕЮ!»

О СЕБЕ

Профессиональный биолог. Окончила НГУ им. Ярослава Мудрого, факультет – Биология и психолог (ТГУ, факультет – Психология). Автор индивидуального и комплексного подхода к правильному питанию, включающему в себя не только знания о еде, калориях, пищеварении, но и понимании психологических проблем ожирения, неправильного пищевого поведения и ложных установок, идущих из глубокого детства.

О КНИГЕ

Она создана мною на основе реального опыта работы с людьми, страдающими избыточным весом. Книга построена в виде отдельных бесед – лекций и является полным руководством к сбросу лишних килограммов.

«Ем = худею» – название книги говорит само за себя! Для того чтобы быть стройным и здоровым, совсем не обязательно морить себя голодом! Все совсем наоборот! И как ни парадоксально это звучит, но для того чтобы похудеть – нужно есть!!!

У всех у нас четко сидит в голове установка: Хочешь похудеть – ешь меньше!

И вот предположим такую ситуацию:

Лежат перед вами на столе справа две маленькие конфетки. А слева от вас стоит большая тарелка, и на ней – хороший кусок запеченой рыбки и свежие овощи. Сидите вы и думаете: что из этого лучше съесть, чтобы не потолстеть, а еще лучше – похудеть. И ваш мозг рассуждает так: тарелка большая, а конфетки маленькие – съем конфетки! БАЦ!!! Ответ не- правильный!!!

И я вам опять говорю: «Для того чтобы похудеть – нужно есть! Вопрос состоит только в том, что есть!

ВСЕМ, КТО УСТАЛ МОРИТЬ СЕБЯ ГОЛОДОМ, ПОСВЯЩАЕТСЯ!

ГЛАВА 1: БЕСЕДЫ О ПП.

- 1 Предисловие
- 2 Беседа №1: Солнце, рыбий жир и витамин «D».
- 3 Беседа №2: Вода, вода и еще раз вода.
- 4 Беседа №3: Клетчатка – наше все!
- 5 Беседа №4: А) Контроль веса.
Б) Вся правда о белках.
В) Что есть, чтобы худеть.
- 6 Беседа №5: Сложная правда о жирах.
- 7 Беседа №6: Быстрые углеводы – главный враг стройности.
- 8 Беседа №7: Психология лишнего веса.
- 9 Беседа №8: А) Подводим первые промежуточные итоги.
Б) Список продуктов для здорового питания и сброса лишних килограммов.
- 10 Беседа №9: Напитки.
- 11 Беседа №10: А) Есть или не есть после шести вечера?
Б) Готовые продукты и полуфабрикаты без вреда для фигуры.
- 12 Беседа №11: Всем сладкоежкам посвящается, или как побороть не- преодолимую тягу к сладкому.
13 Беседа №12: Ем = худею!
- 14 Беседа №13: А) Легкий способ уменьшить калорийность хлеба в два раза.
Б) Продукты ускорители метаболизма, «жиросжигатели» с «отрицательной» калорийностью.
- 15 Беседа №14: Завтраки, обеды, ужины и перекусы.
- 16 Беседа №15: Званые ужины, банкеты и праздники – как пережить все это и не поправиться.
- 17 Беседа №16: Почему я очень мало пишу про калорийность продуктов.
- 18 Беседа №17: Пищевой дневник ускоряет процесс похудения в два раза!
- 19 Беседа №18: Плато похудения и один из принципов работы нашего мозга: «Пока жирный сохнет – тощий сдохнет»
- 20 Беседа №19: А) «Идеальная пара» – полезные сочетания продуктов для здоровья и похудения.
Б) Разгрузочные дни.
- 21 Беседа №20: Подведение итогов или «повторение – мать учения».
- 22 Беседа №21: Вся правда о русских макаронах.

ГЛАВА 2: МЕНЮ ХУДЕЮЩЕГО И РЕЦЕПТЫ ПП БЛЮД

1 Меню худеющего №1 -3.

2 Меню худеющего №4—5.

3 Мои любимые ПП рецепты :

А) ПП салаты.

– салат «Морской»

– салат «Праздничный»

– салат «Щетка» и его варианты для праздничного стола

– «Не до-оливье», или как вкусно, полезно и по новому приготовить банальный «Оливье». Пять вариантов.

Б) Как я варю вкусную и полезную гречку.

В) ПП котлеты.

Г) Скумбрия запечёная.

Д) ПП завтрак выходного дня.

Е) Несколько рецептов ПП супов:

– Суп грибной с белой фасолью

– Рассольник классический

– Солянка рыбная

Ж) Домашний ПП мармелад.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Диеты и голодовки, биодобавки и разные чудо средства из рекламы – все это дает только временный эффект похудения, и вес возвращается снова и снова. Или это не дает результатов вообще! Мы худеем и толстеем, наша кожа растягивается, мы мучаем свои печень и почки! Многие вообще отчаиваются и перестают бороться с лишним весом.

Кстати, забегая вперед, – бороться с лишним весом – понятие неправильное само по себе! Не надо ни с кем и ни с чем бороться! Нужно научиться любить, понимать и договариваться! Любить себя в любом весе, стремясь при этом стать лучше и стройнее! Понимать принципы работы своего тела и мозга! Научиться договариваться с самим собой и своей головой! Плюс знания о правильном питании, и у вас обязательно все получится!!!

НАЧАТЬ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ОДИН РАЗ И НАВСЕГДА – ВОТ В ЧЕМ ЗАЛОГ НАШЕГО С ВАМИ УСПЕХА!!!

НУ ЧТО, ПОЕХАЛИ?!!!

С сегодняшнего дня я решила за вас взяться, дорогие мои! Публикую цикл статей – бесед о правильном питании, (пп – далее по тексту) чтобы помочь всем желающим похудеть и оздоровиться!

О ЧЕМ МОИ СТАТЬИ:

1) Как профессиональный психолог попробую доступно рассказать о том, как наша голова мешает нам же похудеть.

2) Помогу подготовить ваши мысли и тело к новой жизни без лишних килограммов.

3) Расскажу все об основах пп.

4) Дам конкретные рецепты и рекомендации по ежедневному питанию.

5) Раскрою множество маленьких и больших секретов, помогающих сбросить лишний вес и оздоровиться.

И МНОГО- МНОГО ЧЕГО ЕЩЕ!!!

БЕСЕДА №1: СОЛНЦЕ, РЫБИЙ ЖИР И ВИТАМИН «D».

С чего же нам начать, дорогие мои?

Все – придумала: с анекдота!!!

Стоят на высоком холме два бычка: молодой и взрослый матерый бычище. А внизу под горой на лужайке коровки пасутся. И вот молодой бык говорит: " Давай быстренько спустимся, быстренько подбежим и закадрим вон ту – рыженькую!" «Подожди, сынок, не торопись,» – отвечает ему матерый. Постояли еще. Молодой опять говорит: «Ну, давай же быстренько спустимся, подбежим и закадрим вон ту рябенькую!» Ответ тот же: «Подожди!» И так несколько

раз диалог повторялся, и вот, наконец пожилой бык молвил: «Мы, сынок, сейчас медленно спустимся, медленно подойдем и отымеем все стадо!!!»

К чему я все это? Просто сегодня начинается наш с вами путь. Путь долгий, но радостный – путь к себе самой любимой и стройной, красивой и обновленной. Путь небыстрый, но единственно верный!

Ну а теперь переходим к практике и начинаем подготавливать свой организм к новой жизни без лишних кг!

СОЛНЦЕ, ВИТАМИН «D» И РЫБИЙ ЖИР

После этих трех составляющих стоило бы поставить знак =! В нашем организме под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин «D», но в большей части России, где мы с вами живем, солнышка очень и очень мало, и тогда на помощь нам приходит рыбий жир – натуральное и природное вещество, изобилующее в своем составе витамином «D». Это поистине

волшебный витаминчик!

В чем его польза:

- Разгоняет метаболизм (ускоряет обмен веществ).
- Способствует усвоению кальция и фосфора.
- Способствует правильной выработке гормонов в организме.
- Снижает аппетит.
- Препятствует отложению жиров про запас.
- Улучшает настроение – что, согласитесь, тоже немаловажно в нашем с вами деле.

Кстати, это одна из причин того, что летом мы бодры и веселы, а зимой не очень.

– Улучшает состояние волос, ногтей и кожи – «шкурка» становится чистой, гладкой и шелковистой. По этой причине я использую рыбий жир и в косметических целях, но об этом не в этой книге.

Не гонитесь за дорогими препаратами! Купите обычный рыбий жир в капсулах и принимайте по инструкции в течение всего года. Перерыв можно сделать только на летний период, когда солнышка, а значит и витамина «D» в организме достаточно.

ОПЫТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ

Многочисленные опыты ученых наглядно демонстрируют пользу витамина «D» для похудения:

1) Так например обследование группы людей с избыточным весом показало, что практически у всех у них в организме был обнаружен недостаток витамина «D».

2) Опыт на крысах: Две группы крысок очень хорошо кормили. В первой группе в рацион обильно добавляли рыбий жир, а во второй – нет. После контрольного взвешивания выяснилось, что крыски из первой группы в меньшей степени страдали избыточным весом.

3) Опыт №2: Ученые набрали две группы людей, страдающих избыточным весом. Первая группа худела в палате с обычным освещением, вторая – в более освещенном помещении со специальными лампами, имитирующими солнечный свет и способствующими выработке витамина «D» в организме испытуемых. Результат: испытуемые из второй группы худели быстрее.

Из опыта №2 можно вывести еще пару советов:

1) Хотите похудеть – хорошо освещайте свое помещение! В полумраке кушается аппетитнее! И трудно оценить реальные масштабы съеденного.

2) Если нет медицинских противопоказаний – посещайте солярий, но без повышенного энтузиазма! Достаточно 3—7 мин. 1—2 раза в неделю в зависимости от типа кожи, а не 15—20 мин. – не надо себя жарить и превращать в куру гриль!

БЕСЕДА №2: ВОДА, ВОДА И ЕЩЕ РАЗ ВОДА!!!

БЕЗ ЕДЫ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ 1,5 МЕСЯЦА, БЕЗ ВОДЫ – 3—4 ДНЯ!!!

Я прекрасно понимаю, мои хорошие, что вам поскорее хочется услышать о том, что нужно есть, а что нет, сколько, как и когда. Подождите – милые мои «торопыжки»! Вы же уже прочитали анекдот про двух бычков, поэтому: терпение, терпение и еще раз терпение! Доберемся и до еды и очень скоро, а пока давайте продолжим готовить свой организм к новой жизни без лишних кг и поговорим о водичке.

ЧТО ДАЕТ ПРАВИЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

- Детоксикация организма (очистление от шлаков).
- Ускорение метаболизма и восстановление правильного обмена веществ в организме.
- Чистая и здоровая кожа без отеков.
- Повышение жизненной энергии.
- Усмирение аппетита.
- Улучшение пищеварения.
- Улучшение работы сердечно – сосудистой системы.

И еще один немаловажный факт: Чем больше мы пьем воды (естественно в разумных пределах), тем быстрее она покидает наше тело, прихватывая за собой и ту жидкость, которая застоялась в организме давно. Поэтому даже просто на правильном питьевом режиме можно

скинуть пару, тройку кг за несколько дней – а это уже результат – согласны? Плюс уйдут отеки, если они есть и личико порозовеет!

Вода и рыбий жир помогут разогнать ваш обмен веществ и наладить работу организма в целом – худеть станет гораздо проще. «Писеть», конечно, первые дни будете много – не пугайтесь, а радуйтесь – лишняя вода и шлаки покидают ваше тело! Через несколько дней все нормализуется.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ. КОГДА И СКОЛЬКО.

Не стану утомлять ваши головы разными формулами и расчетами. В среднем человек должен выпивать 1,5 – 2 литра воды ежедневно (чем выше вес – тем больше, но не более трех литров в день)!

– Утром после пробуждения выпиваем 1—2 стакана чистой воды. Водичка, которую мы пьем утром, должна быть тепленькой и в нее можно добавить немножко лимонного сока или натурального яблочного уксуса и чайную ложечку меда, но можно и не добавлять.

– Далее: перед каждым приемом пищи выпиваем 1—2 стакана обычной чистой питьевой воды. Собрались просто чайку попить с конфеткой – это тоже прием пищи! С начала водичка, потом чаек!

– Перед сном тоже желательно выпить 1—2 стаканчика чистой воды.

– Вся вода, кроме утренней, может быть комнатной температуры или слегка охлажденной – как вам больше нравится.

– Если пить совсем непривычно и противно – такое может случиться с вами в первые дни, то можно воду немного подкислять лимонным соком (если нет повышенной кислотности желудка).

– Воду также можно употреблять и между приемами пищи – тогда, когда вам этого захочется – на ваше усмотрение, но перед едой – обязательно! И в целом, как я уже писала, выпить за день 1,5 – 2 литра.

Согласитесь, что это несложно иметь у себя на работе, в машине, дома полторашечку чистой питьевой водички! Встаньте завтра утром на весы и запишите свой вес. Ну а теперь начинаем пить воду!!! Повзвешивайтесь несколько дней по утрам, и если вы раньше водичку не пили, то я вас уверяю, что ваши весы вас обрадуют, а ваше тело скажет вам спасибо!!!

БЕСЕДА №3: КЛЕТЧАТКА – НАШЕ ВСЕ!

Идеальный рацион худеющего, да и любого человека желающего быть стройным и здоровым это:

- 1) Употребление большого количества продуктов богатых клетчаткой.
- 2) Достаточное количество белка.
- 3) Немного омега жиров.
- 4) Ограничение в рационе некоторых животных жиров и транс жиров.
- 5) Отказ от быстрых углеводов!!!

ПОКА НЕ ОЧЕНЬ ПОНЯТНО?! ВЕРЮ! НО МЫ С ВАМИ ВО ВСЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО РАЗБЕРЕМСЯ!

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ И С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ФИГУРЫ:

- Все овощи. Исключение – картофель. Молодой, отварной или запеченый —да! Старый, жареный, фри – нет!
- Бобовые: фасоль – бобы и стручковая, зеленый горошек.
- Зелень любая и в любом количестве.
- Фрукты (кроме: виноград – он очень калорийный, банан и дыня – ограничено по той же причине) Лучше всего: яблоки зеленые, киви, цитрусовые.
- Сухофрукты.
- Морская капуста.
- Отруби (лучше всего ржаные и овсяные).
- Специи.
- Цельно – зерновые: греча, перловка, полба, овсянка длительного приготовления (15—20 мин.), булгур. Рис на время похудения – нет!
- Семена: льняное, кунжутное и т. д.

ЧТО ТАКОЕ КЛЕТЧАТКА

Клетчатка – это по сути углевод, который практически не переваривается в нашем организме, но при этом играет очень важную роль в пищеварении. Клетчатку по-другому называют растительными волокнами, и содержится она только в растительной пище. Больше всего ее в шкурках плодов и овощей, оболочке семян, листьях и стеблях растений.

КАК КЛЕТЧАТКА ВЛИЯЕТ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА.

– Клетчатка быстро вызывает чувство насыщения, так как она разбухает в желудке, заполняя его объем и в мозг идет сигнал, что мы сыты.

– Продукты богатые клетчаткой требуют более тщательного пережевывания. Когда мы едим – мы не только получаем калории, но и часть из них тратим и на пережевывание в том числе.

– Клетчатка улучшает весь процесс пищеварения в целом, так как она является питательной средой для полезной микрофлоры кишечника.

– Клетчатка помогает расщеплению жиров в нашем организме.

– Очищает кишечник от шлаков (коих в пищеварительном тракте может скапливаться до двадцати килограммов!)

– Замедляет переваривание и всасывание углеводов.

ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА :

– Исследования ученых доказали, что достаточное количество клетчатки в рационе снижает риск смертности от сердечно – сосудистых заболеваний на 41%.

– Снижает уровень холестерина и сахара в крови.

– Профилактика и избавление от запоров.

– Употребление достаточного количества клетчатки уменьшает риск возникновения онкологии.

– Оздоровление всего организма.

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ООН» ПРИЗНАЛА, ЧТО САМАЯ ПРАВИЛЬНАЯ КУХНЯ – СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ, ИЗОБИЛЮЮЩАЯ В СВОЕМ СОСТАВЕ КЛЕТЧАТКОЙ!!!

БЕСЕДА №4:

– КОНТРОЛЬ ВЕСА.

– ВСЯ ПРАВДА О БЕЛКАХ.

3) ЧТО ЕСТЬ, ЕСЛИ УЖЕ «СТРАСТЬ» КАК ХОЧЕТСЯ НАЧАТЬ ХУДЕТЬ.

НАЧНЕМ С КОНТРОЛЯ ВЕСА :

Вопрос несложный, но есть нюансы! Если мы решили похудеть окончательно и бесповоротно, то нам обязательно нужны напольные весы электронные, а не со стрелочкой! На электронных весах вы увидите не только килограммы, но и граммы – это очень важный психологический момент! Так вы каждый день сможете оценивать свои маленькие победы или поражения, даже если это будет – 100 граммов!

Ставим весы в удобное и укромное местечко, где нас никто не потревожит. Далее я всем своим девочкам, которые у меня худели и худеют, рекомендую следующее: по контуру места, где стоят весы наклеить на пол малярный скотч. Это нужно для точности измерения! Ставим всегда весы точно в этот квадрат и взвешиваемся. Чуть сдвинул весы, и они могут показать другую цифру – полы у нас с вами, как правило, не идеально ровные, да и весы делают китайцы!

Взвешиваемся один раз в день утром натощак и после посещения заведения типа «ЭМ – ЖО» и справления всех нужд. Желательно производить взвешивание без одежды или в одной и той же одежде – для максимально точного результата.

Целый день ходить в обнимку с весами – нет смысла! Ничего хорошего они вам сегодня больше не покажут! Днем ваш вес увеличится, а к вечеру станет еще больше! Вы едите, пьете – это раз. Ваши мышцы от работы приходят в тонус – это два. И естественно тело становится тяжелее – это три.

БЕЛКИ

Белки – это то из чего мы состоим, дорогие мои! «Жизнь – есть способ существования белковых тел» Худеть за счет потери лишних жировых запасов – можно и нужно! Худеть за счет потери белка – никогда!!!

Поэтому в рационе худеющего белки должны присутствовать в достаточном количестве.

Продукты богатые белком:

- рыба
- мясо
- морепродукты
- яйца
- молочные продукты
- грибы
- бобовые
- орехи

Белки крайне необходимы нашему организму, но перевариваются они гораздо сложнее и дольше, чем жиры и углеводы!

Если мы съедем 1 грамм белка, то получим 4 Ккал. энергии, но на его усвоение требуется 24 Ккал – поэтому диеты с высоким содержанием белка дают очень быстрый эффект в виде снижения веса. Но, «боже упаси» вас питаться одними белками!!! Чисто белковая диета может искалечить ваш организм:

- Пострадают печень и почки!
- Может повыситься уровень холестерина!
- Может нарушиться мозговое кровообращение!
- Пострадают сердце и сосуды!
- И т. д.

Поэтому белки следует употреблять в сочетании с большим количеством овощей, зелени, то есть с продуктами богатыми клетчаткой. Клетчатка поможет белкам правильно усвоиться!

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ

Я, конечно, вам пока не рассказала и десятой части всего, что нужно знать в нашем с вами деле, но я прекрасно понимаю, что у некоторых из вас уже кончается терпение! Вы читаете и думаете: " Блин! Она нам скажет когда- либо или нет, что есть – что конкретно нужно, чтобы похудеть!

Спешу вас обрадовать:

– Если вы уже начали пить воду в достаточном количестве и принимаете рыбий жир – вы уже худеете!

2) Конкретно по питанию: много клетчатки плюс белок – на практике это выглядит следующим образом:

– Любой салат из овощей (морковный, свекольный, капустный, из огурцов и помидор и т. д. + кусок мяса нежирного (кура, индейка, говядина, нежирная свинина и т.д.).

– Или так: овощи тушеные, печеные, вареные (капуста, рагу из овощей, кабачки, тыква, молодой картофель и т.д.) + рыба (тушеная, запечёная, отварная).

– Яйца в любом виде и овощной салат, или овощной салат с яйцом, например, из редиса.

– Супы: грибной, рыбный, уха, овощной, щи (особенно серые) – это наши друзья.

– Творог с фруктами или сухофруктами (без сахара)

БЕСЕДА №5

СЛОЖНАЯ ПРАВДА О ЖИРАХ

Почему сложная? Несколько раз я писала и переписывала эту статью для вас, дорогие мои – уж больно тема непростая, а загружать ваш мозг лишней информацией не хочется, но при этом нужно, чтобы было все понятно!

Если белки и продукты богатые клетчаткой – кушайте себе на здоровье, то с жирами все не так однозначно! С одной стороны жиры необходимы нашему организму. Они:

- Обеспечивают работу иммунитета.
 - Способствуют усвоению витаминов и микроэлементов.
 - Регулируют обмен веществ.
 - Улучшают пищеварение и много для чего еще нужны.
- С другой стороны:

среди жиров есть откровенно вредные, употребление которых ведет к болезням и ожирению!

ВИДЫ ЖИРОВ:

- 1) Ненасыщенные жиры – эти – едим!
- 2) Насыщенные – ограничиваем!
- 3) Трансжиры – это яд!

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Это жиры, сохраняющие жидкое состояние при комнатной температуре. Эти жиры очень важны для организма. Они содержат в себе Омега 3,6 и 9, жирные кислоты, и при правильном употреблении помогают похудеть.

Где искать:

- Растительные масла.
- Орехи.
- Авокадо.
- Морская рыба.
- Печень трески и мой любимый рыбий жир, в состав которого входит не только витамин «D», но и витамин «А» и омега жирные кислоты (надеюсь, что вы его уже принимаете).

Если говорить о растительных маслах, то пользу в первую очередь приносят нерафинированные. Рафинированные тоже можно употреблять. Добавляем эти масла в салатики и кушаем. На каком масле лучше жарить? Ни на каком! Жарка вообще худший способ приготовления пищи, особенно если вы хотите похудеть! Лидер по полезности – льняное масло.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Эти жиры сохраняют твердое состояние при комнатной температуре. Не-ограниченное потребление таких жиров приводит к болезням и ожирению, особенно в сочетании с быстрыми углеводами.

Где содержатся:

- Сало и жирное мясо.
- Сливочное масло.
- Сливки и все жирные молочные продукты.
- Колбасные изделия: бекон, жирная колбаса и т. д.

По большому счету – это в основном животный жир. Мы не исключаем полностью эти продукты из своего рациона, но строго ограничиваем их количество

ТРАНСЖИРЫ

Трансжир – продукт, созданный на основе дешевых растительных масел путем воздействия на них высоких температур и химических ускорителей реакции.

Где содержится: везде и всюду! Производители используют трансжиры для удешевления своей продукции, а мы вынуждены травиться! Трансжиры повышают риск онкологии, нарушают обмен веществ и приводят к ожирению.

– Маргарины и спреды – это трансжиры.

– Практически все полуфабрикаты и заморозка содержат транс жиры (магазинные пельмени, нагетсы, чебуреки, чебурели, блинчики и т.д.).

– Вся покупная кондитерка, особенно торты и пирожные изобилует транс- жирами.

– Пихают эту гадость и в дешевый сыр, недорогие сливки, в майонез и много куда еще....

ВЫХОД ТОЛЬКО ОДИН :

Для того чтобы минимизировать потребление трансжиров придется готовить дома самим из сырых продуктов и не покупать всю эту полуфабрикатную и готовую гадость в магазинах, насколько это возможно.

Кушайте, пожалуйста, простые и понятные продукты, которые вы сами приготовили: мяско, рыбку, овощи и фрукты, ягоды, злаки, яйца – и будет вам счастье!!!

БЕСЕДА№6: БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ – ГЛАВНЫЙ ВРАГ СТРОЙНОСТИ!!!

СТРАШНЕЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ ТОЛЬКО НАШИ С ВАМИ ГОЛОВЫ!!!

Да! Да! И еще раз да! Не жиры, а именно быстрые углеводы – наш главный враг, а в сочетании с трансжирами – это вообще «бомба»!

По степени и скорости усвоения нашим организмом все углеводы можно разделить на быстрые и медленные.

БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

Быстрые углеводы моментально всасываются в кровь и повышают сахар в крови, перевариваются и усваиваются быстро (отсюда и их название) и практически полностью. Избыток быстрых углеводов превращается в подкожный жир, и мы толстеем, также может развиваться сахарный диабет!

Быстрые углеводы – беда 21ого века и одна из главных причин ожирения во всем мире! Наши прабабушки и прадедушки практически не имели доступа к быстрым углеводам и много физически трудились. Сейчас все наоборот!

Основные источники быстрых углеводов:

- Сахар и все, что его содержит, особенно в больших количествах.
- Хлеб, булки и хлебобулочные изделия.
- Вся кондитерка, особенно торты, пирожные, вафли, конфеты.
- Сладкие напитки, газировки, пиво.
- Макароны и белый рис.
- Манка, белая мука и изделия из нее.
- Хлопья, мюсли и каши быстрого приготовления.
- Чипсы и сухарики.
- Варенье, джем, повидло.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ – МИНИМИЗИРУЙТЕ В СВОЕМ РАЦИОНЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ БЫСТРЫМИ УГЛЕВОДАМИ!!!

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ.

Медленные углеводы – перевариваются и усваиваются долго и дают чувство сытости на продолжительный период, не вызывая при этом резкого скачка сахара в крови. К медленным углеводам относятся цельно-зерновые крупы, и их диетологи рекомендуют кушать в первой половине дня: гречка, перловка, овсянка длительного приготовления (15—20 минут) и др.

Кроме того, медленные углеводы содержатся и во фруктах, сухофруктах, овощах и даже в грибах, и мы уже знаем, что есть это можно и нужно!

СПИСОК ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ УГЛЕВОДЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРИВЕДУТ К НАБОРУ ВЕСА.

Эти продукты можно есть в любое время дня:

- Овощи.
- Фрукты (кроме самых калорийных).
- Ягоды любые свежие и мороженые.
- Грибы.
- Фасоль.
- Зеленый горошек.
- Сухофрукты (но не цукаты!)

Эти продукты кушаем в первой половине дня:

- Греча.

- Перловка.
- Полба.
- Булгур.
- Дикий и бурый рис.
- Овсянка и пшено длительной варки 15- 20 минут. Но не быстро-каши!
- Цельно-зерновой и отрубной хлеб (немного).
- Чечевица
- Орехи.
- Натуральный мармелад на основе натуральных фруктовых соков (в крупных продуктовых сетях всегда можно найти пару видов такого мармелада или приготовить мармелад самостоятельно – это очень легко), но сильно им не увлекаемся – едим по 2—3 штучки, а не корбочками!!!

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.