

A woman with long, wavy blonde hair is smiling and looking towards the camera. She is holding a round, golden-brown cookie with dark specks in her right hand, about to take a bite. In her left hand, she holds a light blue ceramic cup with a white geometric pattern, filled with a light-colored beverage. She is wearing a white top and a yellow cardigan. The background is a blurred green foliage.

Оксана  
Бадина

# Никаких диет!

Про удовольствие  
есть, держать вес  
и быть счастливой

**50 РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ЗАВТРАКОВ,  
ОБЕДОВ  
И УЖИНОВ**

Кулинария. Зеленый путь

Оксана Бадьина

**Никаких диет! Про  
удовольствие есть, держать  
вес и быть счастливой**

«ЭКСМО»

2021

УДК 371.71  
ББК 51.2004.0

**Бадьина О.**

Никаких диет! Про удовольствие есть, держать вес и быть счастливой / О. Бадьина — «Эксмо», 2021 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-157864-0

«Чтобы похудеть правильно, не причинив вреда организму, нужно есть, а не сидеть на голодном пайке». С этой авторской формулировкой нельзя не согласиться. Любая диета, на которую садится человек, – сильнейший стресс для организма. И он мстит нам еще большими килограммами после ее окончания. Оксана предлагает другой путь, по которому идет сама. Можно есть всё, но соблюдая 15 правил, которыми она делится с нами, и готовя разнообразные блюда из сезонных, а значит, свежих продуктов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 371.71  
ББК 51.2004.0

ISBN 978-5-04-157864-0

© Бадьина О., 2021  
© Эксмо, 2021

# Содержание

Предисловие	7
От автора	8
Глава 1	9
С чего начать?	10
Привычка 1	10
Привычка 2	11
Привычка 3	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Никаких диет!

**Оксана Бадина**

**Никаких диет! Про удовольствие  
есть, держать вес и быть счастливой**





© О.Бадина, текст, фото, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Предисловие

«Здоровое питание» – сейчас мы слышим эти слова повсеместно, блогеры, врачи-терапевты, спортсмены, массажисты, косметологи – все призывают нас следовать здоровому питанию, дают советы и рекомендации, призывают отказаться от сладкого, уменьшать количество жиров в питании, есть больше овощей и фруктов.

Эти советы знакомы каждому, но только назвать их действенными трудно. Человек не откажется вмиг от конфет, не начнет добавлять салат к каждому приему пищи. Нужен личный пример. В известном афоризме говорится: «Хочешь изменить мир – начни с себя». И в качестве яркой иллюстрации, как здоровое питание применить на практике и сделать частью повседневной жизни, можно привести книгу, которую вы держите в руках.

Оксана много лет назад прошла обучение в моей школе, получив квалификацию «нутрициолог», и, не останавливаясь на достигнутом, продолжает обучение постоянно. Она является тем редким и уникальным специалистом, который применяет абсолютно все полученные знания на практике. А выражаются они в потрясающих рецептах, приведенных в книге.

Рецепты завтраков, салатов, супов, а также горячих блюд и даже десертов являются прекрасным примером здорового питания. Все блюда состоят из простых ингредиентов, которые каждый человек может найти в обычном магазине. Используются щадящие способы приготовления пищи, такие как запекание, тушение или приготовление на пару.

Более того, Оксана своим личным примером показывает, как можно изменить свою жизнь или образ питания к лучшему, что выражается в привычках и лайфхаках, о которых говорит и которых придерживается автор.

Таким образом, эта книга будет полезна всем, кто хочет начать применять принципы здорового питания на практике, снизить массу тела, улучшить состояние кожи, наладить здоровое питание в семье. Ведь блюда, приготовленные по этим рецептам, настолько оригинальны и разнообразны, что каждый противник ЗОЖ даже и не поймет, как стал приверженцем здорового питания, а здоровый образ жизни теперь не пустой звук, а естественная привычка.

*Олег Е. Ирышкин,  
к. м.н., врач – эндокринолог-диетолог,  
эксперт антивозрастной медицины*

## От автора

Казалось бы, основное правило в снижении массы тела заключается в соблюдении баланса между энергией, которую мы получаем из пищи (для этого мы подсчитываем калорийность продуктов), и энергией, которую расходует наш организм на повседневную работу и выполнение физических упражнений. Это истина, которая нам всем известна, однако для того, чтобы быть не только стройными, но еще и здоровыми, оставаться молодыми и счастливыми долгие годы, этого правила конечно же недостаточно.

К сожалению, еще не найдена таблетка вечной молодости, но в любом случае, мы своим образом жизни можем повлиять на процесс старения и максимально его отодвинуть. Именно наши повседневные привычки лежат в основе здоровья и однозначно именно эти здоровые привычки могут замедлить процессы старения.

Сегодня для многих становится очевидным, что наше питание – это самая важная составляющая для сохранения прекрасной фигуры до глубокой старости. Поэтому оно должно быть чистым, сбалансированным, разнообразным и, конечно, вкусным, приносящим удовольствие.

Никаких диет!!! Это мое основное правило в питании. Слово «диета» вообще не может быть применимо к здоровью! Потому что любая диета – это ограничения и стресс, а зачем нам нужны дополнительные стрессы, нам их и так хватает в повседневной жизни. Тем более что еще ни одна диета на свете не привела к постоянному и длительному результату, а если нам нужен стабильный результат, для этого важна ежедневная поддержка.

Я думаю, что каждый здравомыслящий человек, следящий за своим здоровьем, знает, что для того, чтобы похудеть правильно, не причинив вреда организму, нужно есть, а не сидеть на голодном пайке. Осталось лишь найти свой идеальный образ питания, который не даст вам набрать лишние килограммы.

Возможно, моя несложная программа и мой жизненный опыт помогут кому-то из вас начать свой новый путь в здоровый образ жизни или облегчить существующий, который сохранит вашу молодость, идеальный вес и здоровье.

Она основана на простых ежедневных привычках и правилах, которые вы легко сможете включить в ваш распорядок дня.

Какую-то часть из них я заложила еще в детстве и хочу поблагодарить всех моих учителей, главным из которых был мой отец, который всю жизнь проработал врачом-эпидемиологом и с раннего детства внушал мне, как важен спорт, здоровое питание и ежедневное закаливание. Именно с его наставлений начался мой путь к здоровому образу жизни.

Эта книга для тех, кто понимает, что нужно что-то делать, но не знает, с чего начать.

Мне 44 года, и сейчас я чувствую себя даже лучше, чем 10 лет назад. Сегодня я полна сил и энергии, потому что научилась слушать свой организм.



## **Глава 1**

### **Мои здоровые привычки**



Как сказал известный врач Н. М. Амосов: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому». Согласна с каждым словом. Действительно, не существует таблетки, позволяющей моментально стать здоровым. Чтобы такой цели добиться, оставаться здоровой, молодой и красивой в течение долгих лет, нужно много и усердно работать над собой и своим образом жизни. Хочу поделиться 15 здоровыми привычками, которые стали неотъемлемой частью моего образа жизни.

## С чего начать?

А начать я предлагаю со стакана теплой и чистой воды утром натощак, можно с лимоном, если ваш желудок адекватно на него реагирует и нет противопоказаний.

Я добавляю буквально несколько капель лишь для того, чтобы почувствовать бодрящий аромат этого сочного, солнечного плода.

Без него иногда бывает сложно проснуться.

Почему же теплая вода?

Потому что именно теплая, а не холодная вода с утра эффективнее очищает стенки кишечника и помогает избавиться от токсинов, образование которых происходит ночью, стимулирует перистальтику кишечника, подготавливая его к переработке пищи.

Теплая вода улучшает кровообращение, способствует уменьшению аппетита и снижению риска переедания. Также теплая вода способствует улучшению физической работоспособности, так как понижение содержания воды в организме всего на 1 % приводит к появлению усталости, головной боли, снижению работоспособности. Стакан теплой воды натощак способствует профилактике запоров и уменьшению риска образования камней в почках.

Кроме всего вышеперечисленного, вода улучшает метаболические процессы в нашем организме, что важно при правильной потере жировой массы тела. Итак...

### Привычка 1 Выпитая с утра теплая вода

*подготавливает желудочно-кишечный тракт к работе;  
очищает организм от шлаков и токсинов;  
обладает легким слабительным эффектом;  
улучшает состояние кожи и всего организма;  
улучшает метаболические процессы в организме.*



Оптимальная температура воды 40–45 °С.

## **Привычка 2**

### **Контрастный душ**

На протяжении всей моей сознательной жизни каждое утро я принимаю контрастный душ – сначала теплая вода, затем холодная, и так несколько раз. Но душ всегда нужно заканчивать холодной водой. Это очень важно!

Любовь к этой привычке привил мне отец в раннем детстве.

Для меня не важно, какое время года на дворе – зима или лето, эта прекрасная привычка всегда со мной. Благодаря ей я ощущаю бодрость каждое утро несмотря ни на что!

Помимо бодрости, контрастный душ способствует укреплению иммунитета, тем самым повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Улучшает кровообращение, тренирует сосуды и является хорошей профилактикой варикозного расширения вен. Также контрастный душ способствует снижению веса, подтягивает, очищает и улучшает состояние кожи и – что очень важно для нас, женщин, – помогает избавиться от целлюлита, но естественно, только в комплексной программе со здоровым и чистым питанием. Конечно же одним контрастным душем здесь не обойтись!

Помимо кожи всего тела, я, естественно, не забываю о лице и балую его ежедневными утренними и вечерними контрастными обливаниями. Затем наношу сыворотку и крем, тщательно вбивая их в лицо и шею. Но об уходе за лицом мы поговорим чуть позже.

*P. S.*

*Кстати, если нет противопоказаний, обязательно посещайте баню или сауну – это прекрасный процесс детоксикации, и, выходя из горячей парной, обливайтесь холодной водой либо же ныряйте в снег, как это делаю я, если, конечно же, снег есть:)) и нет противопоказаний. Ну а если нет снега, вполне себе неплохо справляется с этой задачей ледяной душ. Однако если вы никогда не имели такой привычки, начинайте постепенно снижать температуру воды, никаких резких начинаний, все должно приносить удовольствие!*

\* \* \*

**Внимание! Все вышеперечисленное относится только к абсолютно здоровым людям, так что, если вы сомневаетесь, нырять вам в снег или нет, сначала проконсультируйтесь с врачом.**

### **Привычка 3**

#### **Физические упражнения**

Ежедневная физическая нагрузка – это очень важная привычка, без которой наши суставы не будут столь подвижными, сердце – здоровым, а тело – молодым и стройным.

## **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.