

Владимир Соловьев

# СОЛОВЬЕВ ПРОТИВ СОЛОВЬЕВА



Худеть или не худеть?

Владимир Соловьев

**Соловьев против Соловьева.  
Худеть или не худеть?**

«ЭКСМО»

2011

**Соловьев В. Р.**

Соловьев против Соловьева. Худеть или не худеть? /  
В. Р. Соловьев — «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-50501-2

Книга известного теле– и радиоведущего Владимира Соловьева посвящена его личному уникальному опыту беспрецедентного снижения веса. Автор испробовал на себе множество всевозможных методик, прошел через все «страдания» худеющего человека, но при этом получил колоссальный результат: похудел на 80 килограммов и вывел свою собственную систему здорового образа жизни. Чудес не бывает: изменение образа мышления, режима питания, физические нагрузки – все это дается очень тяжело. Но разве результат не стоит этих усилий?

ISBN 978-5-699-50501-2

© Соловьев В. Р., 2011

© Эксмо, 2011

## Содержание

Предисловие автора	7
Часть первая	10
Гербалайф, голодание и другие радикальные средства	16
Цель – похудение	18
Система Монтиньяка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Владимир Соловьев Соловьев против Соловьева: Худеть или не худеть?**



Оформление переплета, дизайн макета и иллюстрации Николая Скирды

Фотографии Владимира Соловьева, использованные в оформлении переплета, предоставлены компанией «Империя Музыки»

Фотографии Владимира Соловьева, использованные в оформлении первой и второй стороны переплета справа и на корешке – Владимира Васильева

В оформлении макета книги использованы фотографии Михаила Зильбера, Татьяны Мешковой, а также фотографии из личного архива Владимира Соловьева, предоставленные компанией «Империя Музыки»

## Предисловие автора

Худеть сложно! Это чертовски тяжелая работа, и любой, кто вас попытается убедить в обратном, – или наглый лгун, или от рождения тощий индивидуум. Никакого смысла в похудении нет. И если вас не заставляет сбрасывать вес самочувствие или острая рабочая необходимость, то и не делайте этого. Ваши друзья и знакомые сделают все возможное, чтобы вы не худели. Вам обязательно скажут, что раньше вы выглядели привлекательней, а ваш новый вид вас старит; худоба вам не идет; вы потеряли очарование, харизму, обаяние, привлекательность, сексапильность, энергетику – и все прочие слова и термины, точного смысла которых они и не знали. При этом далеко не все будет говориться из зависти: на первом этапе вы действительно будете представлять собой душераздирающее зрелище.

Чтобы похудеть, нужна железная воля и бешеная мотивация. Просто так добиться желаемого результата не получится – конечно, кроме тех трагических случаев, когда организм расстается с весом сам (но тогда вас уже спрашивают не «как вы похудели», а «чем болеете», и стремятся занять денег в надежде, что отдавать будет некому).

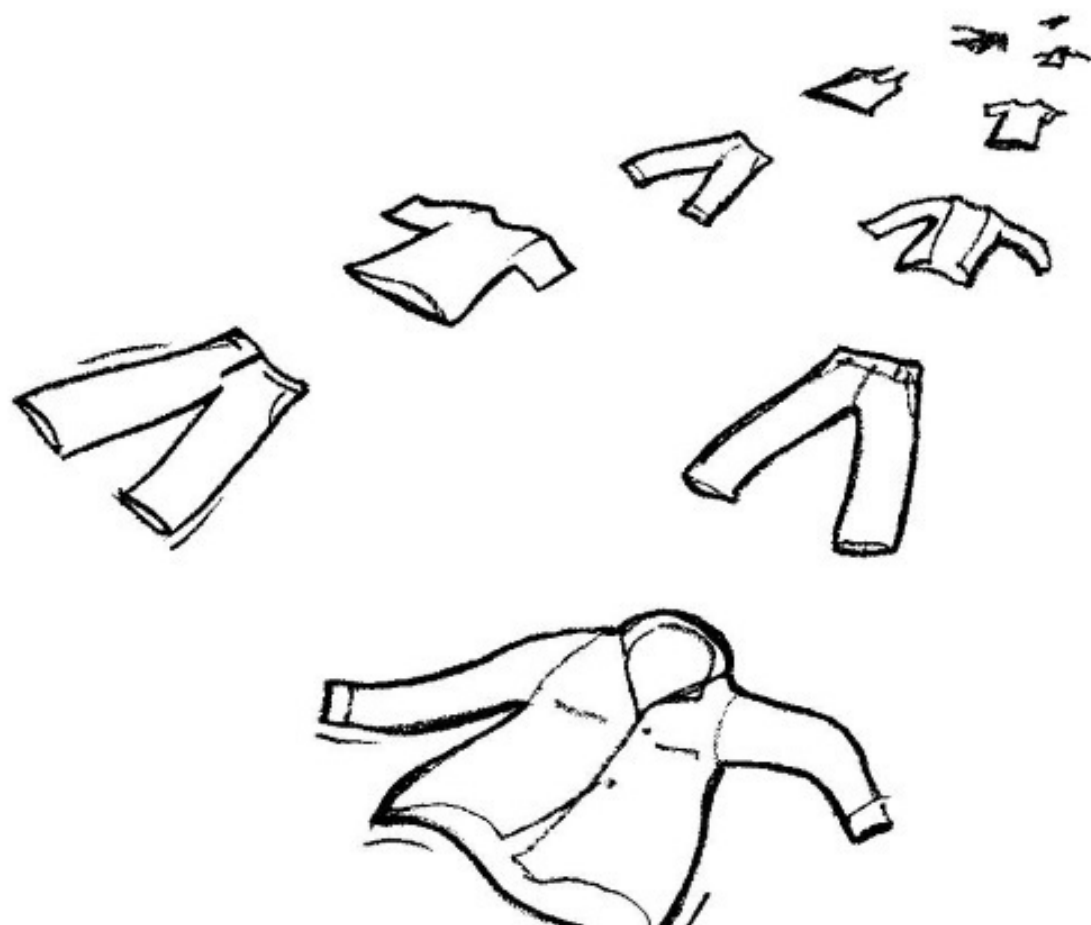
Если же мне так и не удалось вас напугать и вы все равно хотите прочитать книгу до конца и узнать секрет моего превращения из 160-килограммового красавца в бухенвальдского крепыща весом в 80 кило, то я раскрою вам еще пару страшных секретов.

В процессе похудения вы не будете чувствовать себя лучше – скорее наоборот. Потеря веса – это колоссальный стресс для организма, и он реагирует не всегда адекватно. Дурное настроение и готовность в любой момент сорваться и наорать на близких вам гарантированы. Все ваши мысли постоянно будут о еде: о том, что вам можно и чего нельзя, и когда уже, наконец, придет время следующего приема пищи.

Лучше выглядеть тоже не получится. Ближайшие полгода после потери веса ваша кожа будет мучительно интересоваться, за что ей такая радость, как уменьшение в размерах, и будет стремиться повисать, где вздумается, и закладывать глубокие морщины – так что выглядеть вы будете старше, чем до похудения.

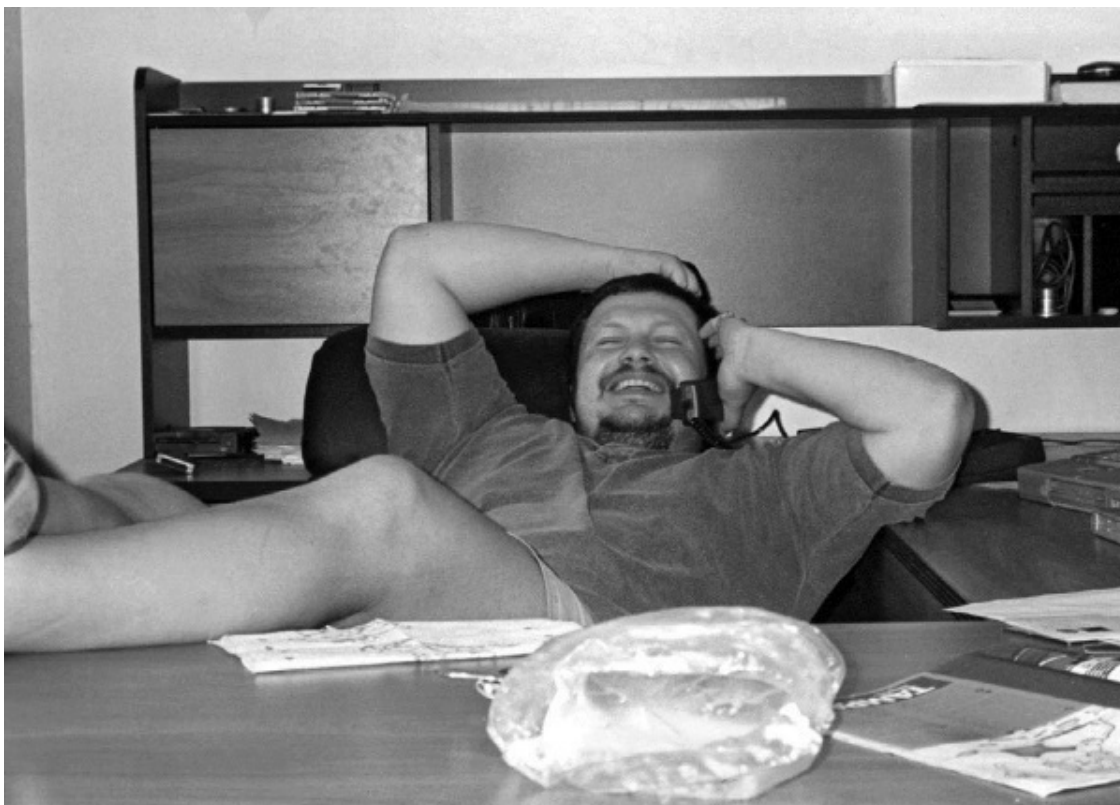
Вас замучают массажисты, косметологи, врачи и прочий народ, который кормится с вашего похудения и пробует на вас миллион процедур, каждая из которых стоит море денег: «Вот сделаем подтяжку кожи... она помогала всем, но на вас почему-то дает сбой, так что давайте сделаем пластику...» Правда, выглядеть вы после этого будете как жена нового русского с парализованными мимическими мышцами и неморгающими глазами. Еще только силикона в губы закачать – и дура-дурой, даже сумочка Birkin не спасает.

Денег для этой забавы нужно оч-ч-ч-ч-чень много, так как вся любимая одежда идет на раздачу, а новый гардеробчик разорителен; питание занимает все мысли, а продукты недешевые, картошечкой и макарончиками не отделаться. Да и врачи с косметологами и персональными тренерами бесплатно не работают – за что я их не виню, так как и сам за свою деятельность получаю неплохо. Ну как, испугал? Ах, вам этого мало? Тогда сдаюсь и, ничего не утаивая, поделюсь своим горьким опытом трансформации.



Крибле-крабле-БУМС!





Худеть сложно! Это чертовски сложная работа...

## Часть первая Материалы дела





Ты не холодец – ты желатин

Все началось с того, что меня страшно обидел Леонид Ярмольник. Он посмотрел на меня как-то так лукаво и сказал: «Тут вот я подумал, но что бы ты не обижался на меня, решил сказать, что это Макаревич тебя так назвал – так что это он сказал, что ты холодец. Нет, подожди, холодец – он такой весь дрожащий, а ты сбитый. Ты не холодец – ты желатин». Я чувствовал, что все это говорится не со зла и не без некой симпатии ко мне, и от этого мне было еще горше.

Я никогда не скрывал своих размеров, что и невозможно, учитывая работу в эфире. К 37 годам я дошел до 62 размера одежды – выжимал из весов 136 кг при росте 175 и при этом довольно активно занимался спортом, не без удовольствия играя в футбол под дружные крики

зрителей «Карасик! Карасик!». Каратэ я не бросал и знал, что так просто не дамся никому, хотя никто особо и не нарывался. Конечно, я видел себя в зеркале и иллюзий не строил – да, я большой – заметьте, не толстый, а большой – (спортивное прошлое – много мышц; я всегда был не маленьким). Как и у всех нас, больших людей, у меня были заготовлены тысячи ответов худым и шуточек на их счет. Году этак в 1987-м я оказался на мероприятии, проводимом комитетом молодежных организаций, за одним столом с адвокатом Андреем Макаровым. Он уже тогда был большим, а я еще только готовился к этому. Андрей много и изящно шутил по поводу своих размеров, это напоминало легкость Сирано. Правда, защищался не нос, а живот. Как хорош в этом был адвокат! Начиная от цитирования Сервантеса – большой значит добрый и заканчивая расхожим – хорошего человека должно быть много. При этом у Андрея был зеленый пояс по стилю Шиторю от Сато-сана и он божественно музицировал на фортепьянах, был удачлив, от него исходил аромат успеха, на который как бабочки слетались очень красивые барышни. Одним словом, Андрею можно было верить.

Я продолжил дело Андрея и говаривал, что если мужчина не может прокормить собственный живот, то как же он прокормит любимую женщину, а так же цитировал своего бухгалтера и милейшую даму Зоеньку Петрову: «Пока толстый сохнет – худой сдохнет». Верил ли я сам в то, что быть большим хорошо – не знаю, скорее, понимал, что это данность, и с удивлением рассматривал джинсы 54 размера, которые носил в 1993 году.



Я поверил в то, что уже ничего нельзя изменить, что я такой из-за особенности обмена веществ. Большую роль в этом сыграла фраза одного очень хорошего врача Владимира Сибирского. Как-то во время очередной попытки потерять вес или найти самоуспокоение я обратился в Первую республиканскую больницу. Там меня долго всячески исследовали и не без изумления констатировали, что пациент скорее жив, чем мертв. Милая старушка диетолог нежным голосом прогнозировала мне смерть от удушья жиром и настоятельно советовала есть побольше свеклы, морковки и капустки.



От одного общения с ней я чувствовал, как покрываюсь шерсткой, и на копчике вылезает хвост-помпончик. Володя подытожил мои мучения успокоительной фразой: «Тебе твой цвет глаз нравится? Ну вот и не мучайся: обмен – это данность». Володя был прав, но я услышал это по-другому, я получил индульгенцию, заменив обмен на вес, – и пару лет продолжал жить толстяком. Говоря о той больнице, не могу отказать себе в удовольствии процитировать безымянного уролога.

В кругу своих коллег, уже будучи сильно «теплым», он с пафосом произнес: «Ребята, брать все деньги с одного клиента – это детство!»

## Гербалайф, голодание и другие радикальные средства

Обмен – это любимое объяснение всех моих бед. Я раньше уже усыхал – потерял килограммов 15 (в интересах спортивной команды, чтобы заявиться в нужном весе) – и далось это непросто. Доктор Красюков вставил мне иголки в уши для подавления аппетита и плюс к тому дал универсальную формулу похудения: «Надо какать больше, чем есть», – не очень благозвучная, но абсолютно верная идея. Кроме этого он привил мне любовь к творогу на завтрак и понимание, что если сорвался на пирожки, то изволь их вернуть простым народным методом: зови Ихтиандра, или метай харч, или как тебе еще нравится обзывать процесс повторного прохождения пищи через рот, но уже в обратном направлении.

Я был уверен, что все дело в нарушении обмена. Когда-то я бегал, натягивая на себя болоньевые костюмы и пожирая горстями мочегонное, и в один прекрасный момент окрасил унитаз кровью. Году в 1993-м до меня дошла ересь «Гербалайфа» – об этих чудовищах стоит рассказать особо. Я считаю их злом – четким, без полутеней. Охваченные жаждой наживы, они всеми правдами и неправдами пытаются продать свой товар; для них важен не ты со своими болячками, а возможность, используя тебя, твоих знакомых и твои деньги, войти в заветный круг миллионеров.

Как-то раз я летел в Атланту в одном самолете с участниками какой-то их конференции. Все эти близнецы-братья, напоминающие проповедников в угаре, радостно хихикали и обменивались историями своего счастья. На их одеждах висели значки: «Хочешь похудеть – спроси меня как». Ощущение невозможности продать свой отстой друг другу их, видимо, мучило, поэтому они искали жертву и нашли сразу две: в лице меня и моего друга Дюши – Андрея Березко, 195 сантиметров роста которого легко приняли килограммчики 160 живого веса.

К нам подошел какой-то расхлябанный фигляр и произнес поставленным голосом: «Ну разве вам не надоело быть такими жирными?» Договорить он не успел – Дюша его даже не бил, он просто повернулся посмотреть, откуда идет этот наглый комариный писк, и знакомство с его животом оказалось слишком тяжелым испытанием для гербалайфщика – того унесло в конец салона. Я посмотрел на него и тихо сказал: «Пшел вон, урод. Захочешь стать красивым, подойдешь – научим».

Сейчас все эти убогие куда-то рассосались, но когда-то их было, как мух летом. Один из них, точнее одна, убедила мою маму попробовать похудеть на их препаратах, и мама передала все это мне. Через неделю я почувствовал, что почкам приходит конец, – мне стало не просто плохо, а очень плохо. Мудрая распространительница заявила: надо больше пить воды. Она была права, с водой стало еще хуже, но уже гораздо быстрее. К счастью, я бросил эту дрянь, так что обошлось без больницы. Ах, да – конечно, никакого похудения не наблюдалось. Позже кто-то из этих на «гер-» объяснял мне, что все дело было в некачественном товаре из Израиля, и тут я завелся. Позвонил в Америку в Better Business Bureau, в город, где они зарегистрированы, и узнал о множестве исков к этой компании, о запретах на их деятельность во многих штатах и постоянной лжи о программе НАСА и Тибете. Неудивительно, что империя алчности и лжи рухнула одновременно со смертью – причем в сравнительно молодом возрасте – ее владельца. Врач, исцели себя сам.

Как видите, я отслеживал все модные тенденции. Посмотрел на тайские таблетки и их действие – сумасшедшие деньги за курс и очень нездоровый вид пациентов. А когда Дмитрий Ицкович, похудев в начале килограммов на 15, вернул все с избытком, то на его примере я решил – ну уж нет. Конечно, много говорили о клизмах, но меня это не прельстило, да и впечатляющих результатов никто из моих знакомых не добился. Хорошо еще что не сменили сексуальную ориентацию.



Оставалось голодание – в конечном счете все давали один и тот же универсальный совет: меньше жрать и больше двигаться. Сейчас я могу сказать, что этот совет очень и очень порочный, но звучал-то он всегда как догма! Я не могу голодать – портится настроение и страшно болит голова. Мне очень нравится моя работа, я поздно пришел на радио и телевидение и сейчас никак не могу наработаться. Я очень-очень люблю этот процесс, мне нравится сниматься, и я болею, когда нет работы. Мне надо работать по 15 часов в день. Каждый день. Я не люблю выходные. Мне и спать не надо много, если есть работа – я сплю по 4–5 часов в сутки, отсыпаясь в воскресенье. При таком режиме энергии может просто не хватить, если не подпитывать себя едой, и тут в дело идут бананы и прочий фруктовый фастфуд. Ну а уж вечером, дома, – забег по полной программе до упаду: всего и погуще.



## Цель – похудение

С работой я, конечно, слукавил. Дело не только в работе, еще очень важна любовь в ее самой плотской ипостаси. Так случилось, что я любил и был любимым, и никто меня не попрекал моими размерами, так что худеть мне, если угодно, было даже противопоказано.

Судите сами. Передача «Процесс» была довольно популярна, выходила на ОРТ и строилась на конфликте двух персонажей. Один из них – я, другой – Александр Гордон. Я короткий, он длинный; я толстый, он худой. Классика. Чем я толще, тем лучше для образа. Пародии на нас стали делать – первый признак популярности. Меня обозвали «господин Саломясо» – смешно, хотя были, конечно, тревожные звоночки.

Наш тогдашний продюсер и очаровательный человек, пожалуй, один из самых профессиональных и порядочных людей в индустрии Алексей Пиманов привел меня в футбольную команду при правительстве России «Росич». Алексей легкий, играет как бог, носится по поляне как молодой. Остальные игроки, каждый из которых заслуживает отдельной книги, были ему под стать. Несмотря на свой зрелый возраст, они оббегали меня как стоячего, а в одной из игр я просто почувствовал, что не могу сдвинуться с места: мне стало физически плохо. Все. Точка. Надо что-то делать.

Мама уже тогда смотрела на меня с тревогой: я заходил к ней уставший и пытался подремать минут тридцать; дышал при этом нехорошо.

Да и выбор одежды уже не был радостью – в магазине покупалось то, что есть моего размера, а в таком размере выбор небогат. У меня есть приятель, Борис Шидловский. Он мамонт, обычный такой, мохнатый – обломок ледникового периода. С того самого времени он начал заниматься фарцовкой одеждой, до сих пор не может остановиться и добился в этом элегантности неповторимой – лучший по вымершей профессии. Так вот, всеми правдами и неправдами ему удавалось натянуть на меня какие-то свитерочки, а тут он как-то раз посмотрел на меня, положил руки на плечи и сказал: «Дядя Вова, хватит жрать». «Это как?» – спросил я. «А вот так, хватит, и все. Вы уже свое отожрали». Что-то в его словах было настолько проникновенное, что я задумался.

А тут еще и машины подсурили. В карт я не залезаю – для праздника «Серебряного Дождя» сделал кружочек на стадионе ЦСКА, так ягодицы и свисали поверху. Позор. В ряд машин я не втискивался ни при каких обстоятельствах, вследствие чего вся гамма родстеров оставалась за бортом – погрузиться в них я мог только при наличии отдельного человека, наваливающегося на водительскую дверь снаружи.

Хотя ел я, конечно, эпически – много, вкусно, красиво.



В одной из игр я просто почувствовал, что не могу сдвинуться с места: мне стало физически плохо.



У моих давних и очень дорогих моему сердцу друзей, Саши и Маши Красавицких, есть сын Гоша. Ему принадлежит полное восторга восклицание: «Мама, смотри, как вкусно дядя Володя ест курицу!» Да уж, чего-чего, а пожрать я мог – всего и с добавкой. Еда стала для меня своего рода заменителем счастья: я заедал стресс, неудачи на работе, размолвку с любимой – абсолютно все проблемы решались за столом или с куском чего-либо съестного. Эту мою особенность давным-давно подметил Константин Пузииков и перед каким-нибудь важным обсуждением подходил с бутербродом: «Володь, может, поешь...» И я ел.

Хотел ли я похудеть? Наверное, нет. И это самый важный аспект проблемы. Я не хотел похудеть, я жаждал объяснений невозможности этого и утешал себя мыслью о пластической операции в клинике гениального Александра Семеновича Бронштейна. Я не верил телевизионной рекламе всяческих чудодейственных средств и тренажеров, так как читал инструкции и все сводилось к тупой фразе «Меньше жрать и больше двигаться», – а это не для меня.

Конечно, я слышал о системе Монтиньяка. Мой друг Дюша вдруг стал быстро уменьшаться в размерах. Оказалось, его супруга Надя перевела всю семью на эти рельсы, и тактика дала результат. Дюша принес мне книгу, я ее даже полистал, но читать не стал, не сложилось.

Так бы, наверное, я и жил в своем весе под 140 кг, если бы не случились два события, никак не связанные между собой. Первое – у меня появилась мотивация к похуданию, и второе – я встретил живой пример.

Мотивация была безрадостной. Закрыли передачу «Процесс». Руководство ОРТ с первого дня накручивало какую-то интригу и в конце концов победило. У Гордона не выдержали нервы, и он ушел на НТВ вести ночной эфир. Мне это казалось ошибкой, так как уж больно колоритна и хороша была наша пара. Сашу постоянно обхаживали ксэндзы из ВИДа, предлагая выпускаться у них, и позиция Эрнста тоже была какая-то странная – нам запрещали темы, которые на той же неделе проявлялись у других ведущих, или вовсе требовали положить программы на полку, как это было с передачей о православной церкви. Да и меня Константин Львович осознанно и глубоко не любил и, я думаю, продолжает не любить. На то его полное право: он человек мне совсем не близкий, но, безусловно, очень талантливый, и у него своя мотивация отношения ко мне. Якобы его чувство строится на моих радиоэфирах. Не знаю, сам он мне не высказывал, но беседу с ним – на прощание – я запомнил. Ждал я в приемной минут 40 – что ж, бывает, Угольников в приемной, по его рассказам, месяца три провел. Захожу. Константин Львович – сама любезность, сожалеет об уходе Александра и дает понять, что на меня у канала планов нет. Но если вдруг у моего продюсера есть гениальные идеи, то и время может найтись. Да и мне не стоит отчаиваться, может, к ноябрю что и прояснится. Ну-ну. Радость при этом в голосе у Константина Львовича чувствовалась такая искренняя, что я даже где-то за него испытал удовольствие.

Как это часто бывает, одна дверь закрывается – другая открывается. Ночью позвонил Борис Ефимович Немцов, поинтересовался, как дела. А все это происходило на фоне закрытия НТВ и моего акта непослушания, когда я, человек с другого канала, не побоялся прийти в эфир к Евгению Киселеву и высказать все, что думаю по этому поводу. Кроме меня там был с ОРТ только Познер, но он рыба не по зубам, а на меня зуб отточили до блеска. Короче, я сказал Немцову, что с ОРТ роман закончен. «Ладно, подожди, – ответил Борис, – тут у меня мой тезка, поговори с ним». Я услышал голос с акцентом: «Алло, это Борис Йордан, позвоните мне, пожалуйста, на работу завтра, и мы с вами встретимся». Я был совсем не в восторге от этой идеи, но отступать показалось неловко.

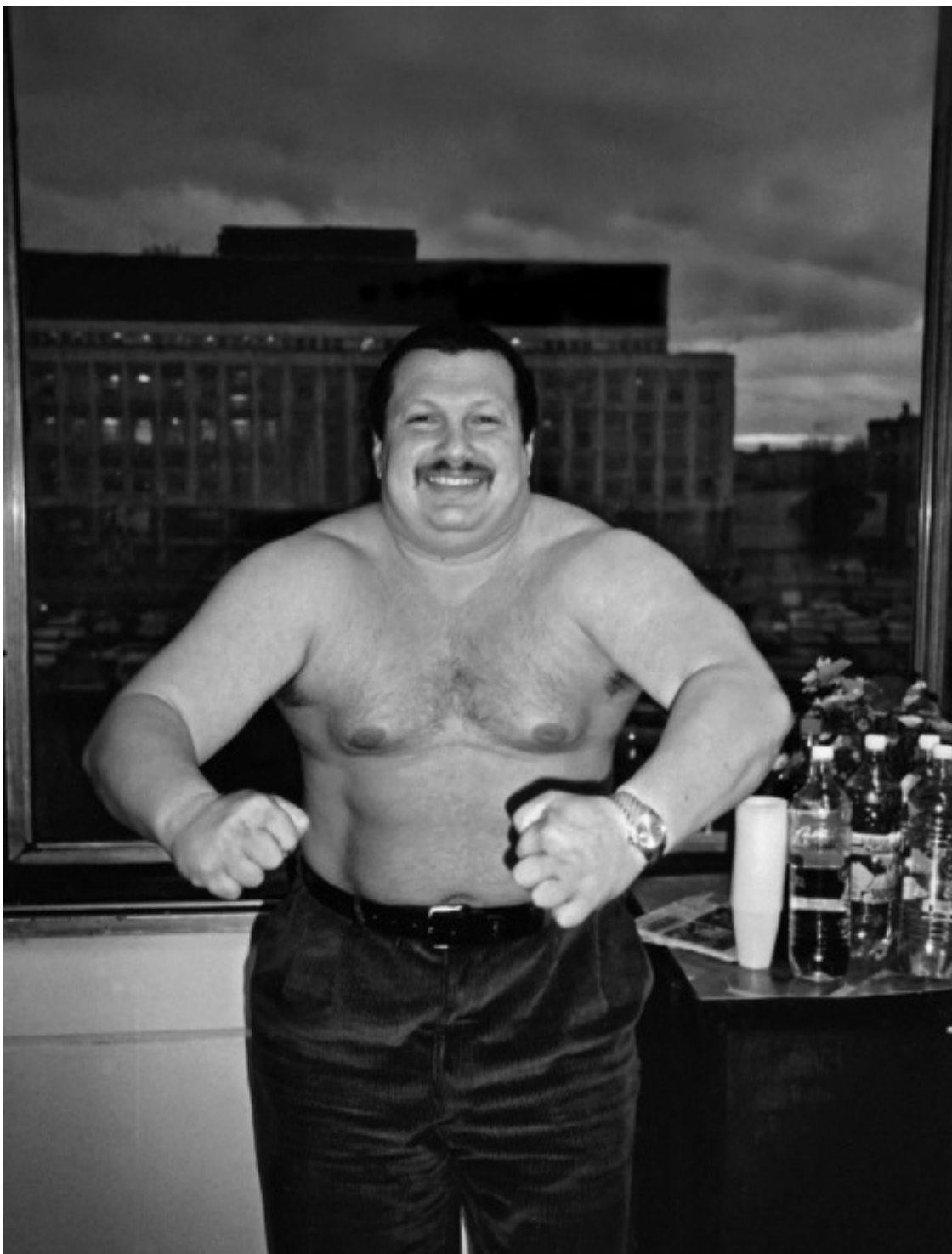
На следующий день было ужасно жарко, я весь «плыл» в строгом костюме, хотелось остаться жить в кондиционированной машине. Разговор не задался сразу. Сам г-н Йордан мне понравился, но потом подошел генпродюсер г-н Алейников и стало душно. От него веяло невыносимой скукой, которая позже передалась и всем программам канала (злорадствую – грешен). Да, они обо мне слышали, но программы, достойные меня, сейчас отданы Савику Шустеру. Он их поддержал, когда было трудно, и у них в первую очередь политические обязательства. Так что единственное, что они могут мне предложить, – это попробоваться на роль дневного ведущего, хотя они видели в этой ипостаси женщину. Тут я понял, что ситуация становится комичной, поблагодарил господ и отметил, что смена пола в мои планы не входит. Засим и раскланялся, не понимая, зачем меня просили приехать, – видно, высокая политика.

Вы спросите – при чем здесь похудание? И я вам отвечу.

Я поправился. Стресс от потери работы был настолько значительным, что я прибавил в размере. Мне было плохо. Да, у меня оставались программы на ТНТ, но и там изменили формат моей самой любимой передачи «Страсти по...», и я почувствовал, что ТВ-карьера близится к концу. Поэтому я ел – уж что-что, а заел я стресс капитально, – и перестал подходить к весам. Я был несчастлив.

И тут я позвонил Александру Левиному. Саша в свое время нашел меня для передачи «Процесс», но потом различные обстоятельства – его назначение на НТВ и прочая – нас развели. На момент моего звонка Саша был генпродюсером ТВ-6, а гендиректором канала стал Павел Корчагин, с которым я был знаком со времен работы на ТНТ. Общение с Сашей и со знаменитым на телевидении тандемом Корчагин-Скворцов всегда было очень необычным. Так, именно Сергей Скворцов дал мне возможность сняться в серии «Агента национальной безопасности». С этой серией связан довольно комичный момент моей жизни. Мы с супругой Эльгой были приглашены Стасом Наминым на концерт 30-летия «Цветов». Это событие шло на следующий день после показа «Агента» на НТВ. На пару секунд я должен был отойти, чтобы предаться публичному одиночеству у писсуара. Человек, стоявший рядом, вдруг посмотрел на меня и сказал: «О! А тебя же вчера взорвали. Чудно!» Сила искусства!

Конечно, с Александром Левиным мы встретились в грузинском ресторане. Разговор был очень конкретным: «Две программы, но ты должен похудеть, надо выглядеть по-другому». «Насколько?» – спросил я. «Ну, не знаю», – ответил Саша. «Когда эфир?» – «В сентябре». «Хорошо, – сказал я, – похудею». Появилась цель.



– Когда эфир?  
– В сентябре.  
– Хорошо, – сказал я, – похудею.  
Появилась цель

Кроме телевизионной цели, была и еще одна. В тот момент моя супруга Эльга вынашивала нашего сына Данечку, и мне хотелось, чтобы сын увидел отца в хорошей физической форме и чтобы у меня был, по крайней мере, шанс погулять на его свадьбе, когда придет такой момент.

## Система Монтиньяка

Оставалось ответить на вопрос, как похудеть, и тут появился пример для подражания – мой друг Владимир Канторович. Мы частенько встречались в ресторане «Ни пуха ни пера» за ленчем, а тут по моей вине образовался перерыв месяца в три, и когда эта встреча наконец состоялась, я его не узнал: «Мы его теряем... Нет, мы его уже потеряли!» В человеке, зашедшем в трактир, было сложно узнать Володю. Сброшенные 15 килограммов расправили его плечи и придали блудливый блеск глазам. Он походил на вешалку для собственного пиджака – шопинг-тур за обновками только намечался. Округлый животик куда-то делся, а вместе с ним и лет 10, – человек помолодел и похорошел нереально. «Как?» – спросил я. «Очень просто, – сказал он. – По Монтиньяку». – «Не выпендривайся». – «Хочешь, книгу дам?» – «Не надо, своими словами можешь?» – «Могу».

Нельзя: жирное, мучное (включая хлеб и макароны), картофель, рис, кукурузу, свеклу, морковь (тут я радостно вспомнил бабушку из больницы с ее заячьими советами), бананы. Фрукты – через час после еды, завтракать творогом с нулевым содержанием жира. Еще можно клубнику и НИ ЗА ЧТО НИКАКОГО САХАРА – НИ В СОКАХ, НИ В ИЗДЕЛИЯХ. Алкоголь исключается, можно только сухое красное вино, и все.





По возможности есть рыбу вместо мяса, с курицы снимать шкуру. Готовить не в масле, а на гриле или на пару.

Увидев Володю в новом обличье, я сразу решил питаться только «по Канторовичу». Это было важным решением. Не надо ждать понедельника, Нового года или завтрашнего утра,

когда закончится купленный тортик. Начинать надо сразу, бесповоротно. Это просто – ведь, если вдуматься, мы с вами за эти годы уже столько всего съели!

Хотите – верьте, хотите – нет, но книгу Монтиньяка я так и не прочитал и первое время звонил Володе узнавать, можно ли мне есть те или иные продукты или нельзя. Как выяснилось позднее, существуют нюансы в потреблении хлеба и риса. Система разрешает грубого помола хлеб и дикий рис, но я предпочитаю не есть их вовсе, так надежнее. Конечно, тяжелее всего распознать сахар – этот враг притаился во многих укромных местах: в кетчупе и горчице, в газированных напитках и соках. Ищите его на этикетках и, как найдете, помните: это табу, есть нельзя совсем. Я понимаю, без сладкого тяжело и очень портится настроение. Для меня заменителем сладкого стал нежирный творог, который я замешиваю с вареньем на фруктозе, – оно продается в отделах диетического питания практически во всех крупных продовольственных магазинах.

## **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.