



ДИЕТА

ПО-РУБЛЕВСКИ



Оксана Хомски

Диета по-рублевски

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182633
Диета по-рублевски: Феникс; Ростов н/Д; 2007
ISBN 5-222-10506-7

Аннотация

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, мысль о похудении и диете хоть раз, но приходила вам в голову. Однако от обыкновенного любопытства до конкретного решения расстаться с лишним весом не такой уж маленький шаг, как может показаться на первый взгляд. Чтобы добиться успеха, необходимо быть во всеоружии и обладать знаниями. И совершенно неважно, если в прошлом ваши эксперименты с диетами заканчивались промахами или депрессиями. «Диета по-рублевски» поможет вам сделать правильный выбор и разрешить проблему, создать из еды ритуал, которым наслаждаются представительницы гламурного общества, и употреблять те блюда, которые приносят радость, позволяют похудеть и сохранить красоту и здоровье.

Содержание

Введение	4
ДИЕТНАЯ БИБЛИЯ ПО-РУБЛЕВСКИ	9
ДИЕТА ЮЖНОГО ПЛЯЖА	9
РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЮЖНОГО ПЛЯЖА	13
НЕМЕЦКИЕ ДИЕТЫ	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

О. Хомски

Диета по-рублевски

Введение

Уверена, что вопрос «Как похудеть» многие женщины задавали себе не один, не два, и даже не пять раз. Он волнует многих и звучит не менее трагически, чем вопрос Гамлета «Быть или не быть». Слухи о чудодейственных препаратах, способах или средствах для похудения так и множатся, распространяясь среди женского населения планеты. Некоторые из них откровенно вредны, некоторые действительно дают эффект, но, к сожалению, факт остается фактом: хочешь похудеть – контролируй свое питание. Как ни крути, необходимы диета и дальнейшее сбалансированное питание.

Многие женщины наверняка возразят: «Да сидели мы на этих диетах, толку никакого». Но ведь и диеты бывают разными, вредными и полезными. Что касается вредности, то многие диеты специалисты и медики так и называют: «Прямиком к инфаркту», настолько они ограничены в тех питательных веществах, которые нам просто жизненно необходимы.

Возьмем, к примеру, так широко разрекламированную на Западе диету доктора Аткинса. Согласно его рекомендац

ям, вы можете употреблять жиров столько, сколько захотите, но при этом следует полностью ограничить потребление сахара, причем в любом виде: в скрытом (фрукты, овощи, десерты и т. д.) и явном.

Согласно теории Аткинса, именно сахар позволяет жирам накапливаться в нашем теле. Но скажите, а как же избыток холестерина, который мы получим, полностью отказавшись от сахара? А как же витамины и минеральные вещества, которыми так богаты фрукты и овощи, и которые участвуют во всех процессах жизнедеятельности? К сожалению, по мнению многих диетологов, аптечные витамины не могут заменить своих «живых собратьев». Идем дальше. Многие периодические издания предлагают нам перейти на низкокалорийные белковые коктейли. Но диетологи давно сошлись во мнениях, что такие коктейли, во-первых, являясь жидкостью, долго не задерживаются в организме, а, значит, через несколько часов вас все равно будет мучить голод; во-вторых, они рекомендуются только тогда, когда у вас не хватает времени на полноценный обед, причем употреблять их можно не чаще двух раз в неделю, если необходимо слегка подкорректировать фигурку перед пляжным сезоном (а людям, которые профессионально занимаются фитнесом, непосредственно перед соревнованиями).

Другой пример – однообразные диеты, когда нам предлагают целый день (а то и больше) сидеть на яблоках, потом на кефире, потом еще, Бог знает, на чем. Ничего, кроме стресса

и раздражения, упадка сил и злости на весь мир, такие диеты не приносят. А все потому, что нехватка углеводов и витаминов, которыми обременен такой рацион, приводит к малому выработыванию в мозгу эндорфинов – гормонов «счастья и хорошего настроения».

Раньше считалось, что для того, чтобы похудеть необходимо снизить калорийность потребляемой пищи. Последние научные разработки диетологов говорят нам о совершенно противоположном. Низкокалорийная пища замедляет метаболизм клеток, что ведет к ухудшению обменных процессов, происходящих в организме. Нарушенный обмен веществ приводит к полноте. Поэтому все современные диетологи именно на этом принципе строят свои методики. Они пропагандируют: ешьте все, конечно в разумных пределах, и худейте на здоровье. И они правы намного больше, чем те, кто пытается посадить нас на голодные диеты. Полнота и тучность напрямую связаны с нарушением обмена веществ, а чтобы эти процессы шли активно, сама клетка также должна быть активной. А где же ей взять эту активность и энергию, если низкокалорийная пища этой самой энергии не дает?

Наш организм получает энергию только из пищи, а пищу голодная диета практически исключает. И лишние килограммы вместо того, чтобы начать сгорать, только прибавляются. Ограничивая себя в питании, мы только и делаем, что успешно помогаем им в этом. Вот почему многие женщи-

ны вроде и сидят на диетах, но в то же время жалуются, что лишние килограммы не только не исчезают, но и продолжают оседать на талии и бедрах.

Так что диета диете рознь. И это еще не все, к сожалению, многие диеты не включают в себя фактора, направленного на поддержание достигнутого результата. Диетологи утверждают, что сбросить вес несложно, если есть желание и сила воли, гораздо сложнее не набрать его вновь. Если после диеты вы вернетесь к прежнему рациону, вероятность того, что прежний вес восстановится, будет равна почти ста процентам. Из всего вышеизложенного так и напрашивается вывод: на начальном этапе, диеты являются прекрасным средством избавиться от лишних килограммов, но чтобы сохранить достигнутое, необходимо тщательно пересмотреть дальнейший рацион питания.

Практически в каждой диете, приведенной в этой книге, вы встретите напоминание о том, что во время соблюдения диеты необходимо выпивать много жидкости. В ходе недавних исследований было обнаружено, что жиросжигателем номер один может стать для вас обыкновенная питьевая вода. Вода играет важнейшую роль в процессах пищеварения, поставляет каждой клеточке нашего тела кислород, глюкозу и питательные вещества, взамен унося из них вредные шлаки. Если вы пьете слишком мало, организм начинает запасать воду впрок, ну а результат налицо – отеки под глазами. Кроме того, нехватка воды может привести к быст-

рому утомлению, запорам и появлению зверского голода. А ведь что может быть проще – пить обыкновенную воду. В борьбе за поддержание веса именно вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказывает-ся, обезвоживание заменяет обмен веществ, а вместе с ним и сжигание лишнего жира. Вот и давайте вместе разберемся, с какими диетами можно правильно и без ущерба для здоровья похудеть, и, что самое важное, какими способами удерживать вес, чтобы в дальнейшем не пришлось соблюдать жесткого режима и буквально во всем себе отказывать.

Книга состоит из двух частей. В первой части подробно описаны различные диеты, их плюсы и минусы. Часть из них рассчитана на тех, кто хочет похудеть не за один день и сохранить результат на долгие годы, другие – экспресс-диеты – помогут за несколько дней (до праздников, вечеринок, юбилеев или к пляжному сезону) слегка подкорректировать свой вес.

В приложении вы найдете план перехода на сбалансированное питание и ответ на вопрос «почему так важен завтрак?».

ДИЕТНАЯ БИБЛИЯ ПО-РУБЛЕВСКИ

ДИЕТА ЮЖНОГО ПЛЯЖА

После того как диета доктора Роберта Аткинса была подвергнута уничтожающей критике в США, многие американские диетологи задумались о целесообразности введения ограничений на те или иные продукты питания, входящие в состав диет или программ снижения веса. Поэтому нет ничего удивительного в том, что диета южного пляжа, разработанная доктором Артуром Агастоном, стала чрезвычайно популярной в США, а затем и в других странах. Можно без преувеличения сказать, что на сегодняшний день это диета № 1 в мире. Книга доктора Агастона с одноименным названием («Диета южного пляжа») после выхода в свет стала национальным бестселлером в США. Пожалуй, сегодня вряд ли можно встретить хотя бы один книжный магазин в Америке, витрину которого не украшала бы эта книга. Подогревают интерес к диете и восторженные отзывы людей, успевших воспользоваться советами доктора Агастона: «Самая легкая диета из всех, которыми я пользовалась», «Никогда не думала, что похудеть так легко».

Чем же замечательна эта диета? Уже хотя бы тем, что она не требует резких ограничений, а потому снижена вероятность так называемой «диетической депрессии». Преимущества этой диеты в том, что отпадает необходимость подсчитывать калории по таблице, чередовать белковую пищу с углеводной и полностью отказываться от жиров.

Все, что вам необходимо, это запомнить список разрешенных продуктов и поглощать их в разумных количествах. Диета южного пляжа делится на три фазы. Первая фаза, довольно-таки строгая, длится две недели. При строгом соблюдении списка разрешенных продуктов вы сможете сбросить до 7 кг. Вторая фаза длится до тех пор, пока вы не достигнете желаемого веса.

Третья фаза – даже не диета как таковая, а ваш новый образ жизни. Можно есть почти все, но нужно избегать хлеба и других мучных изделий из муки высшего сорта, картофеля и белого риса, а также различного рода сладостей. Время от времени вы можете возвращаться к первым двум фазам.

Привыкнув питаться правильно, в дальнейшем вы уже не захотите употреблять вредные для вашей фигуры продукты. Вам не будет грозить чувство голода, которое заставляет многих отказаться от соблюдения диеты, так как можно три раза в день полноценно поесть и три раза перекусить.

А теперь, собственно, списки того, что можно и что нельзя. Последний, кстати, очень короткий.

Нельзя: любые фрукты, алкоголь, сладкие напитки и

фруктовые соки.

Можно – следующие продукты.

Продукты первой фазы:

- говядина (филе и вырезка, отварная говядина);
- телятина (филе, вырезка, отбивные, отварная телятина);
- свинина (вареная ветчина, вырезка, отварная свинина);
- птица (только без кожи): грудки курицы или индейки, жареная индейка, индюшачий бекон (не более 2 кусочков в день);
- морепродукты (все виды);
- мясные продукты (только обезжиренные или маложирные, диетическая колбаса);
- сыр (только обезжиренный или маложирные сорта): брынза, моцарелла, чеддер, пармезан, рикота, проволоне, обезжиренный или маложирный тофу, домашний сыр (творог) не более чем 2-процентной жирности;
- орехи: арахис (20 шт.), фисташки (30 шт.), грецкие орехи (7 шт.), 1 столовая ложка арахисового масла в день;
- яйца (если позволяет здоровье, без ограничений и в любом виде, но только куриные);
- овощи: баклажаны, грибы, болгарский перец, репа, шпинат, любой салат, сельдерей, кабачки, не больше одного помидора в день, спаржа, фасоль и бобовые, артишоки, брокколи, цветная и белокачанная капуста, огурцы;
- жиры: подсолнечное, оливковое масла;

- специи – все, в которых нет сахара; экстракты (ванильный и миндальный), лимонный сок, хрен и перец;
- десерт (не более 75 ккал в день): леденцы без сахара, леденцовая карамель, какао-пудра или какао-порошок, желе без сахара.

Продукты второй фазы (в дополнение к продуктам первой фазы):

- фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы (свежие и курага), дыня, вишни, виноград, киви, черника, манго, груши, апельсины, персики, грейпфруты, клубника, сливы;
- овощи: картофель, зеленый горошек;
- углеводные продукты (но не злоупотреблять): хлеб с отрубями, овсянка (но не моментального приготовления), цельнозерновой рис, цельнозерновые макароны, ржаной формовой хлеб, зерновой хлеб, попкорн без сахарной пудры;
- молоко и молочные продукты: обезжиренное или нежирное молоко, соевое молоко (нежирное), обезжиренный или нежирный йогурт (натуральный или фруктовый);
- десерты и алкогольные напитки: горький шоколад, красное вино, обезжиренный пудинг.

РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЮЖНОГО ПЛЯЖА

Чтобы облегчить вам задачу, предлагаю попробовать вкусные блюда, рецепты которых составлены в соответствии с рекомендациями доктора Агастона. Внимание! Они подходят для первой фазы.

Завтраки

Ковбойский омлет (1 порция)

Ингредиенты:

1 столовая ложка болгарского зеленого перца, мелко нарезанного;

1 столовая ложка болгарского красного перца, мелко нарезанного;

1 столовая ложка мелко нарезанного лука;

2 яйца;

3 столовые ложки тертого нежирного сыра;

1 столовая ложка зелени. Способ приготовления:

1. Слегка сбрызните (или смажьте) тефлоновую сковороду растительным маслом. Обжарьте перец и лук.

2. Хорошо взбейте яйца и вылейте полученную смесь на овощи.

3. За несколько минут до готовности посыпьте омлет тертым сыром и зеленью, сложите пополам.

Одна порция содержит 169 ккал.

Овощной пирог (6 порций)

Ингредиенты:

3 яйца;

300 г шпината (замороженного);

150 г нежирного сыра, натертого на терке;

1/4 зеленого болгарского перца, нарезанного кубиками;

2 столовые ложки мелко нарезанного репчатого лука;

по желанию – острый соус (3 капли).

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Приготовьте шпинат в микроволновой печи (примерно 2,5 минуты).

3. Слейте лишнюю жидкость из посуды с шпинатом.

4. Смажьте растительным маслом форму для запекания.

Взбейте яйца и соедините их с сыром, луком, перцем, шпинатом и соусом. Хорошо перемешайте. Переложите смесь в форму и запекайте 20 минут.

Одна порция содержит 77 ккал.

Сендвичи без хлеба

С ветчиной

Ингредиенты:

1 ломтик вареной ветчины;

1 лист салата-латука;

2 кусочка зеленой стручковой фасоли или консервированной спаржи;

2 ломтика красного болгарского перца.

Одна порция содержит 210 ккал.

Способ приготовления:

1. Положите ветчину на салатный лист, сверху разместите перец и фасоль либо спаржу.

2. Сверните трубочкой и закрепите шпажкой или зубочисткой.

С рыбой

Ингредиенты:

1 ломтик красной или другой слабосоленой рыбы;

1 лист салата-латука;

1 долька лимона;

1/4 помидора.

Способ приготовления:

1. Положите рыбу на лист салата, сверху полейте лимонным соком и положите помидор.

2. Сверните в трубочку и закрепите шпажкой или зубочисткой.

Одна порция содержит 165 ккал.

Супы (на обед)

Куриный суп с кабачками (4 порции)

Ингредиенты:

- 1 литр куриного бульона;
- 500 г отварных куриных грудок без костей и кожи;
- 1/4 чайной ложки соли;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1 луковица (крупно порезать);
- 2 болгарских перца (зеленый и красный);
- 2 кабачка;
- 1 стакан протертых помидоров;
- 3 зубчика чеснока (нарезать тонкими ломтиками);
- 1 чайная ложка сушеного майорана;
- перец – по вкусу.

Способ приготовления:

1. Обжарьте лук на небольшом огне в одной столовой ложке масла до мягкости, затем добавьте чеснок и готовьте еще минуту.
2. Порежьте перец кубиками, положите в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушите 5 минут, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая.
3. Кабачки также порежьте кубиками и вместе с майораном положите в кастрюлю с перцем, тушите под крышкой 7 минут.

4. Влейте в кастрюлю с овощами бульон, положите протертые помидоры, доведите до кипения.

5. Нарезьте куриные грудки кубиками, положите в кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5–8 минут.

6. Посолите и поперчите по вкусу.

Одна порция содержит 135 ккал.

Горячие блюда

Запеченный лосось (1 порция)

Ингредиенты:

200 г свежего лосося;

по одному пучку петрушки и укропа;

1/2 чайной ложки соли;

перец – по вкусу.

Способ приготовления:

1. Очень мелко порежьте или измельчите в блендере зелень.

2. Посолите, поперчите филе лосося и хорошо обваляйте в зелени.

3. Разогрейте духовку до 200 °С.

4. Заверните рыбу в фольгу и запекайте в духовке 20 минут.

Подавайте с любыми разрешенными по списку овощами.

Одна порция содержит 394 ккал.

Куриная грудка в имбире (4 порции)

Ингредиенты:

2 куриные грудки, разрезанные пополам (без костей и кожи);

1/2 чайной ложки свеженатертого имбиря;

1 столовая ложка масла;

1 столовая ложка лимонного сока;

соль – по вкусу;

1/2 чайной ложки черного перца;

2 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

1. Соедините вместе имбирь, перец, измельченный чеснок и лимонный сок.

2. Положите грудки в глубокую емкость, залейте полученным имбирным маринадом. Хорошо помешайте, чтобы грудки были покрыты маринадом со всех сторон.

3. Поставьте емкость на холод, закройте крышкой и выдерживайте в маринаде 30–40 минут.

4. Разогрейте сковороду с 1 столовой ложкой растительного масла и обжарьте грудки с двух сторон до готовности.

Одна порция содержит 129 ккал.

Говядина со специями (8 порций)

Ингредиенты:

800 г говяжьей вырезки (целый кусок);

1 столовая ложка растительного масла;

200 г томатов, консервированных в собственном соку;

1 луковица, мелко порезанная;

1 столовая ложка порошка чили;

1/2 чайной ложки базилика;

1/2 чайной ложки кумина (или тмина);

1/4 чайной ложки чесночного порошка;

красный перец на кончике ножа.

Способ приготовления:

1. Смешайте чили, базилик, чеснок, кумин и перец.

2. Хорошо вотрите смесь специй в мясо.

3. Разогрейте духовку до 180 °С, обжарьте мясо на решетке до полной готовности.

4. Перед подачей на стол, прежде чем нарезать мясо, дайте ему настояться в течение 5 минут.

5. Приготовьте к мясу соус: обжарьте измельченный лук до мягкости, добавьте томаты вместе с жидкостью, доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте 10 минут до загустения.

Одна порция содержит 165 ккал.

Жареный тофу (4 порции)

Ингредиенты:

блок твердого тофу (10 см x 15 см) или такой же кусок брынзы, другого нежирного сыра;

2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1. Разрежьте блок тофу на 8 частей.
2. Нагрейте на сковороде масло и аккуратно положите тофу. Готовьте на среднем огне, периодически переворачивая, пока тофу не приобретет золотисто-коричневый цвет.
3. Выложите на салфетки, чтобы удалить излишки масла.
4. Подавайте с соусами (обезжиренными) или как гарнир с овощами.

Одна порция содержит 125 ккал.

Куриное рагу (6 порций)

Ингредиенты:

500 г куриных грудок без костей и кожи (порезать на маленькие кубики);

1 чайная ложка соли;

1 чайная ложка сахара;

3 столовые ложки томатной пасты;

1 столовая ложка растительного масла без запаха;

2 зубчика чеснока (измельчить);

1 луковица, крупно порезанная;

4 стакана воды;

1 стакан белых грибов, порезанных пополам;

1/2 стакана бобов или фасоли (замочить на 6 часов);

1 кабачок;

специи – по вкусу; зелень.

Способ приготовления:

1. В большой миске смешать соль, сахар и томатную пасту. Положить в смесь грудки и мариновать 20 минут.
 2. Обжарить лук и чеснок. Добавить куриные грудки и обжаривать около 5 минут.
 3. Налить в кастрюлю воду, добавить кабачки, порезанные кубиками, лук, чеснок и грудки, грибы, фасоль и тушить до полной готовности (около 20 минут) на умеренном огне. Посыпать специями и зеленью.
- Одна порция содержит 160 ккал.

Салаты

Салат из кальмаров (4 порции)

Ингредиенты:

- 500 г замороженного кальмара;
- 4 зубчика чеснока (мелко измельчить);
- 1 луковица (порезать тонкими кольцами);
- 1/2 чайной ложки сахара;
- 1/4 чайной ложки соли (или соевого соуса);
- 3 столовые ложки сока лайма;
- 2 красных острых перца чили (мелко порезать); по пять веточек мяты и укропа (мелко порубить);
- 4 больших салатных листа.

Способ приготовления:

1. Вымойте и очистите кальмары от внутренних пленочек. В кастрюле средних размеров вскипятите шесть стаканов во-

ды. Положите кальмары в кипящую воду и варите 3,5 минуты. После варки ополосните кальмары холодной водой, откиньте через дуршлаг или обсушите салфетками.

2. Порежьте кальмары кольцами или кубиками. В миске смешайте чеснок, лук, сок лайма, сахар, соль (или соевый соус), кальмары. Оставьте на 20 минут.

3. Перед подачей еще раз перемешайте, затем выложите на тарелку, украшенную листьями зеленого салата, посыпьте мятой и укропом, мелко порезанным красным перцем чили.

Одна порция содержит 134 ккал.

Пряный салат из огурцов (6 порций)

Ингредиенты:

3 свежих огурца (порезать кружочками);

1 небольшая луковица (тонко нарезать кольцами); 1/4 стакана белого уксуса;

1/2 чайной ложки соли;

2,5 столовой ложки сахара;

1/4 стакана воды;

мелко нарезанная зелень петрушки или кинзы;

1 кайенский перец, нарезанный.

Способ приготовления:

1. В миске среднего размера соедините вместе уксус, воду, соль, сахар. Когда сахар полностью растворится, влейте смесь в миску с порезанными огурцами, луком и перцем. Хорошо перемешайте и охладите.

2. Украсьте готовый салат зеленью.

3. Подавайте отдельно или как гарнир к говядине, свинине, куриным грудкам.

Одна порция содержит 37 ккал.

Садовый салат (2 порции)

Ингредиенты:

10 веточек петрушки;

10 веточек мяты;

10 веточек базилика (можно заменить любой травой);

1/2 головки пекинской капусты или пучок зеленого салата;

1 огурец, тонко порезанный;

1 стакан бобовых ростков (по желанию).

Способ приготовления:

1. Соедините вместе капусту, зелень, бобовые ростки и огурец.

2. Добавьте любую нежирную салатную заправку или сбрызните лимонным соком.

3. Подавайте отдельно или к любому мясному блюду.

Одна порция содержит 57 ккал.

НЕМЕЦКИЕ ДИЕТЫ

Многие женщины почему-то считают, что увеличение веса происходит из-за употребления таких продуктов, как картофель, макароны, каши, орехи или хлеб. Но существуют диеты, в основе которых лежат именно эти пищевые продукты. Не стоит этому удивляться, так как углеводы занимают в нашем питании очень важное место: они являются источниками энергии. Наш организм довольно легко перерабатывает углеводы, почти в 4 раза быстрее, чем белки.

Современный анализ диет подтверждает, что углеводы так же необходимы организму, как и жиры, отказ от них – большая ошибка. Вот почему диетологи считают самыми приемлемыми для жителей городов немецкие диеты, в частности, диету Иоганна Шрота.

Диета Шрота представляет собой не только программу снижения веса, но и очищения организма. В отличие от других шлакоочищающих диет, курс Шрота глубоко и радикально воздействует на организм, увеличивает его защитные функции, запускает процесс самовосстановления организма. Эффективность этой диеты во многом зависит от времени, в течение которого человек ее придерживается: одна неделя – на разгрузку организма, две – на очищение, еще три – на восстановление. В итоге ваш вес снижается на десять процентов, вы получаете новый приток энергии, так как очищенный

организм начинает гораздо эффективнее работать.

Основа диеты – чередование сухих и питьевых дней. Такая регулярная смена режимов способствует очищению всех тканей организма, следовательно, происходит ускорение процесса выведения вредных продуктов обмена и шлаков. В качестве напитков Иоганн Шрот предлагает использовать воду, овощные и фруктовые соки, травяные или обычные чаи и даже вино. Сухие дни следует приурочить к дням отдыха. Во время соблюдения диеты нужно употреблять растительную пищу, свободную от жиров, бедную белками, солями, и делать акцент на продукты, богатые углеводами.

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.