

Аурика Луковкина

# Кремлевская диета и стресс



Аурика Луковкина

**Кремлевская диета и стресс**

«Научная книга»

2013

## **Луковкина А.**

Кремлевская диета и стресс / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

Кремлевская диета – один из многочисленных способов избавления от лишнего веса и проблем, связанных с ним. С ее помощью вы не только сбросите ненужные килограммы, но и приобретете желанную стройность. Делая кремлевскую гимнастику, вы укрепите и разовьете мышцы. Как правило, худеет не только жировая, но и мышечная ткань, поэтому комплекс физических упражнений просто необходим. Кроме того, кремлевская диета не только для толстяков. Это очень хороший способ поправиться для излишне худых. С помощью этого же рациона вы сможете сохранить достигнутый результат.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Секреты кремлевской диеты	6
Идеальный вес	6
Принципы похудения по кремлевской диете	8
Противопоказания	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Аурика Луковкина

## Кремлевская диета и стресс

### Введение

Проблема лишнего веса в современном мире приняла глобальные масштабы. Более 60 % населения нашей планеты в буквальном смысле страдают от избытка жира. Лишний вес вызывает тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение обменных процессов в организме и множество других неприятностей. Однако чаще всего страдает, как это ни удивительно, нервная система. Виной всему – переживания по поводу своей внешности. Каждая жировая складочка причиняет душевную боль. Мы начинаем стесняться своего тела, стараемся меньше выходить в люди, натягиваем на себя бесформенные темные балахоны, чтобы стать незаметными, и в конце концов перестаем следить за собой. Кремлевская диета – один из многочисленных способов избавления от лишнего веса и проблем, связанных с ним. С ее помощью вы не только сбросите ненужные килограммы, но и приобретете желанную стройность. Делая кремлевскую гимнастику, вы укрепите и разовьете мышцы. Как правило, худеет не только жировая, но и мышечная ткань, поэтому комплекс физических упражнений просто необходим.

Кроме того, кремлевская диета не только для толстяков. Это очень хороший способ поправиться для излишне худых. С помощью этого же рациона вы сможете сохранить достигнутый результат.

Диета неоднократно проверена. К числу «кремлевцев» относятся и такие знаменитости, как Юрий Лужков и Лариса Долина.

О ее возникновении ходит множество легенд. Кто-то считает, что это специально разработанная система питания для космонавтов. Есть версия, что наша элита нуждалась в таком методе похудения, чтобы не нужно было отказываться от привычных мясных продуктов. Их кремлевская диета как раз и не запрещает, как и алкогольные напитки. Вот и разработали врачи-диетологи специальную систему питания для управленцев. По некоторым мнениям, она очень напоминает сложную низкоуглеводную диету известного американского врача-кардиолога Аткинса. Как бы то ни было для нас более важна ее эффективность, чем происхождение.

Кремлевская диета не предусматривает категорических запретов на определенные виды продуктов. Единственное, что нужно будет сделать – это уменьшить их употребление. Зато мясные блюда вы можете есть каждый день и в любых количествах. Этой книге вы также найдете множество рецептов вкусных «кремлевских» блюд.

Разве это не мечта – есть и худеть? Однако следует сказать и о том, что кремлевская диета может и не подойти вам по многим причинам. Например, если у вас есть медицинские противопоказания (о них вы прочитаете далее). Предлагаем вашему вниманию знаменитую кремлевскую диету. А выбирать ее как собственную систему питания или нет – решать только вам.

## Глава 1. Секреты кремлевской диеты

### Идеальный вес

Идеальный вес человека – понятие довольно пространное. Для кого-то идеальным является тело типа «кожа да кости», а кому-то нравится быть в меру упитанным.

Опять же решать только вам.

Мы поговорим о понятии «идеальный вес» с медицинской точки зрения. Следует учесть, что превышение нормы веса на 10 % считается избыточным весом, а на 20 – 30 % – это уже ожирение, которое доставляет массу проблем со здоровьем.

В середине XX века идеальный вес человека вычисляли по формуле Брока:

$$T - 100 = P, \text{ где } T - \text{рост в см, а } P - \text{идеальный вес.}$$

Для людей чей рост выше 165–170 см, эта формула немного корректировалась:

$$T - 110 = P, \text{ где } T - \text{рост в см, а } P - \text{идеальный вес.}$$

Современная медицина постаралась учесть вес мышечной массы, а также поголовное стремление человечества (особенно женщин) к французскому эталону.

Для женщин цифры идеального приведены ниже.

150 см	– 42-45,5 кг
152,5 см	– 44,5-46,3 кг
155 см	– 46,8-48 кг
157,5 см	– 48-51 кг
160 см	– 49,5-53,6 кг
162 см	– 51-56 кг
165 см	– 52-59 кг
167,5 см	– 53,6-62 кг
170 см	– 55-64,5 кг
172,5 см	– 56,3-67 кг
175 см	– 57,5-69,5 кг
178 см	– 59-71,7 кг
180,5 см	– 60,4-76,3 кг
183 см	– 62-78,8 кг

Мужчины определяют свой идеальный вес следующим образом.

160 см	– 48,3-51 кг
165 см	– 50,5-55,4 кг
168 см	– 52-61 кг
170 см	– 59,2-67 кг
172,5 см	– 63,5-73 кг
175 см	– 65-75,3 кг
178 см	– 65-75,3 кг
180 см	– 69,2-82 кг
183 см	– 71,5-84,5 кг
185 см	– 72-85,3 кг
188 см	– 80-88,5 кг
190,5 см	– 82,5-91 кг

193 см – 83-94,5 кг

195 см – 85-96 кг

## Принципы похудения по кремлевской диете

Мы уже упоминали, что кремлевская диета относится к низкоуглеводным. В связи с этим возникает проблема – как снизить количество углеводов и подсчитать их количество в рационе. Для этого были введены так называемые условные единицы (у. е.), или очки. Одна условная единица равна 1 г углеводов, содержащемуся в 100 г блюда. В продуктах, купленных в магазине, содержание углеводов (а значит и у. е.) вы сможете подсчитать сами. Например, на бутылочке кетчупа написано, что в 100 г содержится 16,6 г углеводов. Однако вы не съедите сразу 100 г кетчупа, вам нужно только 10 г. Тогда за эти 10 г кетчупа вы запишете себе всего 1,7 у. е. ( $16,6 : 10 = 1,66 \sim 1,7$ ). Для большей простоты в нашей книге вы найдете специальную таблицу с указанием количества у. е., содержащихся в 100 г различных продуктов, а также множество рецептов с уже рассчитанным содержанием углеводов.

Эффективность кремлевской диеты объясняется снижением количества потребляемых углеводов. Врачи-диетологи выяснили, что самое большое количество легкоусвояемой энергии человек получает именно из них. Однако очень часто мы превышаем свои энергетические потребности. Куда девается нерастроченная энергия? Конечно, остается на запас. Стремление нашего организма откладывать жиры доводит нас порой до депрессий. Но ведь если задуматься, то своим неправильным питанием мы вынуждаем наш организм так поступать. Давайте братья за ум!

Итак, если мы хотим похудеть, то должны снизить количество потребляемых углеводов. Согласно правилам кремлевской диеты оно не должно превышать 40 у. е. в день. В крайних случаях допустимо до 44 у. е. в день. Суточная потребность организма в углеводах равна 60 у. е. Это пригодится тогда, когда на весах появится желанная цифра, и вы захотите сохранить достигнутый вес. Бывает и так, что вес недостаточен, и его необходимо набрать. В этом случае количество потребляемых углеводов следует увеличить примерно до 70 у. е. в день. Самое главное, чтобы их было более 60, чтобы организм мог делать запасы. Но вернемся к нашим толстячкам, поскольку (и это подтверждено статистикой) именно они больше всех интересуются диетами. Милые, приготовьтесь: скоро вы станете бывшими толстячками! Для этого, правда, вам придется практически отказаться от мучного и сладкого, так как это – «склад» углеводов. К тому же сладкое мешает расщепляться жирам. Не получая нужного количества углеводов, наш организм начинает вырабатывать их из собственных жировых отложений, а тут – сахар (99 у. е.). Его с избытком хватит на 1,5 дня! К сожалению, большое количество углеводов содержится во фруктах и овощах. Но для тех, кто самозабвенно влюблен в мясо и рыбу, есть очень хорошая новость: колбасы, курица, говядина, кальмары, лосось и другие подобные продукты практически не содержат углеводов! Ешьте сколько хочется (ну, конечно, в пределах разумного, а не так, чтобы желудок «по швам трещал»). Не ограничено также потребление алкогольных напитков, однако здесь тоже не следует особо усердствовать. Дело в том, что алкоголь «снимает» все запреты. Можно запросто потерять контроль над своим аппетитом и испортить всю диету.

Хочется сразу предупредить: нельзя впадать в крайность и совсем лишать себя полезных углеводов, либо сокращать их количество до 25 – 20 у. е. в день. Следует четко соблюдать предложенные правила. В противном случае могут возникнуть проблемы со стулом. Однако это еще не самое страшное. Когда организм в течение долгого времени не получает достаточно углеводов, нарушается работа почек. А сильные ограничения в питании быстро приведут вас к стрессу, а в таком состоянии вы всего вероятнее от души наедитесь. Обо всех противопоказаниях и последствиях неправильного использования кремлевской диеты мы поговорим немного позже.

Хотелось бы также предупредить, что приступать к кремлевской диете лучше после прочтения этой книги до конца. Только в этом случае вы сможете правильно составить свое меню и учесть все детали.

Ниже приведена таблица содержания углеводов в наиболее распространенных продуктах. Напротив каждого из них стоит цифра, обозначающая количество у. е. Следует также учитывать, что имеется в виду 100 г каждого продукта, поэтому, если его вес больше или меньше 100 г, то и число у. е. должно быть изменено соответственно. Иногда количество у. е. приведено к 500 г или 1 ст. л. продукта. В этом случае данное изменение будет указано в скобках.

Следуя данным таблицы, вы сможете даже иногда позволить себе «запретный плод». Для этого достаточно уменьшить порцию на 30 – 50 г, либо оставить в свое дневном меню «окошко».

### **Хлеб и мука (у. е. в 100 г)**

Сдобные булочки –	51
Хлеб зерновой –	43
Хлеб диабетический –	38
Лаваш –	56
Рижский хлеб –	51
Бородинский хлеб –	40
Ржаной хлеб –	34
Пшеничный хлеб –	50
Украинский хлеб –	40
Нарезной батон –	51
Баранки –	60
Сушки –	71
Хлебцы хрустящие –	60
Рожки к чаю –	57
Сухари –	66
Ржаные лепешки –	43
Сладкая соломка –	69
Бублики –	58
Соевая мука –	16
Пшеничная мука (в/с) –	68
Пшеничная мука (1 сорт) –	67
Ржаная мука –	64
Кукурузная мука –	70
Макаронны –	69
Яичная лапша –	68

### **Крупы (у. е. в 100 г)**

Рис	71
Фасоль	46
Горох	50
Пшено	66
Ячневая	66
Перловая	66
Геркулес	50

Овсяная 49  
Манная 67  
Гречневая 65

### **Мясо (у. е. в 100 г)**

Говядина 0  
Телятина 0  
Свинина 0  
Баранина 0  
Курица 0  
Кролик 0  
Мясо в сухарях 5  
Мясо под мучным соусом 6  
Сердце 0  
Печень говяжья 0  
Печень куриная 1,5  
Колбаса от 0,5  
Докторская колбаса 1,5  
Корейка 0  
Сало 0  
Свиной язык 0  
Говяжий язык 0  
Свиные ножки 0  
Вымя 0  
Сосиски молочные 1,5  
Сардельки свиные 2  
Сардельки говяжьи 1,5  
Бифштекс 0

### **Рыба и морепродукты (у. е. в 100 г)**

Речная рыба 0  
Морская рыба 0  
Отварная рыба (любая) 0  
Рыба в сухарях 12  
Копченая рыба 0  
Рыба в томате 6  
Крабы 2  
Мидии 5  
Кальмары 4  
Устрицы 7  
Креветки 0  
Омары 1  
Черная икра 0  
Красная икра 0  
Морская капуста 1

### **Молоко (у. е. в 100 г)**

Пастеризованное молоко 4,7  
Топленое молоко 4,7  
Сливки 4  
Сметана 3  
Нежирный творог 1,8  
Диетический творог 1  
Жирный творог 2,8  
Сладкая творожная масса 25,5  
Глазированные сырки 32  
Кефир 3,2  
Простокваша 3,2  
Несладкий йогурт 3,5  
Сладкий йогурт 7–8,5  
Сыры 0,5–2  
Майонез 2,6  
Маргарин 1  
Сливочное масло 1,3  
Растительное масло 0  
Яйцо 1 штука (в любом виде) 0,5

### **Овощи (у. е. в 100 г)**

Бобы 8  
Брюква 7  
Баклажаны 5  
Горошек зеленый 12  
Белокочанная капуста 5  
Краснокочанная капуста 5  
Цветная капуста 5  
Фасоль зеленая (в стручках) 3  
Морковь 7  
Тыква 4  
Щавель 3  
Шпинат 2  
Картофель 16  
Чеснок 5  
Черемша 6  
Хрен 7,5  
Спаржа 3  
Корень сельдерея 6  
Зелень сельдерея 2  
Свекла 9  
Салат 2  
Репка 5  
Редька 6,5  
Кабачок 4

Дайкон 1  
Помидоры 4  
Сладкий зеленый перец 5  
Сладкий красный перец 5  
Огурец 3  
Репчатый лук 9  
Зеленый лук 3,5  
Лук-порей 6,5  
Редис 4

### **Грибы (у. е. в 100 г)**

Сушеные белые грибы 7,5  
Свежие белые грибы 1  
Грузди 1  
Лисички 1,5  
Маслята 0,5  
Опята 0,5  
Подберезовики 1,5  
Сушеные подберезовики 14  
Сушеные подосиновики 13  
Рыжики 0,5  
Сморчки 0,2  
Сыроежки 1,5  
Шампиньоны 0,1

### **Сладости (у. е. в 100 г)**

Сахар 99  
Халва 55  
Мед 75  
Торт бисквитный 50  
Торт миндальный 45  
Какао 10  
Кремовое пирожное 62  
Сдобное печенье 75  
Вафли 65  
Фруктовые вафли 80  
Варенье из айвы 70  
Варенье грушевое 71  
Варенье из черноплодной рябины 75  
Сливовое варенье 74  
Яблочное пюре 19  
Джем из черной смородины 73  
Мандариновый джем 72  
Абрикосовый джем 72  
Сироп из шиповника 70  
Фруктовое мороженое 25  
Сливочное мороженое 22

Молочный шоколад 54  
Горький шоколад 50  
Ореховый шоколад 48  
Шоколадные конфеты 51  
Леденцы 70  
Мармелад 76  
Помадка 83  
Яблочное варенье 66  
Малиновое варенье 71  
Клубничное варенье 71  
Диабетический джем 3  
Яблочное повидло 65  
Диабетическое повидло 9  
Сгущенное молоко 56  
Карамель с начинкой 92

### **Фрукты (у. е. в 100 г)**

Абрикос 9  
Ананас 11,5  
Алыча 6,5  
Айва 8  
Апельсин 8  
Вишня 10  
Банан 21  
Гранат 11  
Киви 10  
Инжир 11  
Грейпфрут 6,5  
Груша 9,5  
Кизил 9  
Лимон 3  
Мандарин 8  
Персик 9,5  
Нектарин 13  
Черноплодная рябина 11  
Красная рябина 8,5  
Слива 9,5  
Финики 68  
Хурма 13  
Яблоки 9,5  
Курага 55  
Черешня 10,5  
Изюм 66  
Чернослив 58  
Сушеная груша 49  
Сушеные яблоки 45  
Урюк 53

### **Ягоды (у. е. в 100 г)**

Арбуз 9  
Виноград 15  
Брусника 8  
Ежевика 4,5  
Голубика 7  
Клубника 6,5  
Клюква 4  
Крыжовник 9  
Малина 8  
Морошка 6  
Облепиха 5  
Белая смородина 8  
Красная смородина 7,5  
Черная смородина 7,5  
Черника 8  
Шиповник 10  
Сушеный шиповник 21,5

### **Орехи (у. е. в 100 г)**

Арахис 15  
Грецкие орехи 12  
Кедровые орехи 10  
Фундук 15  
Фисташки 15  
Миндаль 11  
Кешью 25  
Кокос 20  
Тыквенные семечки 12  
Подсолнечные семечки 18  
Семена кунжута 20

### **Напитки (у. е. в 100 г)**

Минеральная вода 0  
Несладкий чай 0  
Черный кофе без сахара 0  
Апельсиновый сок 12  
Яблочный сок 7,5  
Виноградный сок 14  
Томатный сок 3,5  
Грейпфрутовый сок 8  
Мандариновый сок 9  
Гранатовый сок 14  
Сливовый сок 16

Сливовый сок с мякотью 11  
Вишневый сок 11,5  
Абрикосовый сок 21  
Морковный сок 6  
Виноградный компот 19  
Абрикосовый компот 21  
Вишневый компот 24  
Грушевый компот 18  
Яблочный компот 19  
Компот на ксилите 6

### **Приправы**

Корица (1 ч. л.) 0,5  
Перец молотый (1 ч. л.) 0,5  
Уксус столовый (1 ст. л.) 2,3  
Яблочный уксус (1 ст. л.) 1  
Белый винный уксус (1 ст. л.) 1,5  
Красный винный уксус (1 ст. л.) 0  
Горчица (1 ст. л.) 0,5  
Клюквенный соус (1 ст. л.) 6,5  
Хрен (1 ст. л.) 0,4  
Каперсы (1 ст. л.) 0,4  
Кетчуп (1 ст. л.) 4  
Соевый соус (1 ст. л.) 1  
Соус барбекю (1 ст. л.) 1,8  
Кисло-сладкий соус (1 ч. л.) 15  
Соус тартар (1 ст. л.) 0,5  
Томатный соус (1 ч. л.) 3,5  
Мясная подлива (1 ч. л.) 3  
Пряности (1 ст. л.) 0,1 Соль 0

### **Консервы (у. е. в 100 г)**

Зеленый горошек 6,5  
Рыбные консервы 0  
Томатная паста 19  
Фаршированный овощами сладкий перец 11  
Салат с морской капустой 4  
Икра из свеклы 2  
Икра из баклажанов 5  
Икра из кабачков 8,5  
Огурцы 3  
Томаты 4  
Оливки 5  
Кукуруза 14,5  
Фасоль 2,5

### Супы и другие блюда (у. е. в 250 г)

Куриный бульон 0  
Мясной бульон 0  
Томатный суп 17  
Овощной суп от 6  
Гороховый суп 20  
Суп-гуляш 12  
Грибной суп от 3  
Зеленые щи от 2  
Фасолевый суп от 7  
Картофельный суп от 10  
Рисовый суп от 8  
Картофельный суп с перловкой 16,5  
Картофельный суп-пюре 18,5  
Молочный суп с макаронами 18  
Молочный суп с рисом 9,5  
Борщ из свежей капусты от 5,5  
Щи из свежей капусты от 2  
Щи из квашеной капусты от 2  
Окрошка мясная от 4  
Рыбная солянка 1,5  
Макароны 20  
Гречневая каша 14  
Геркулесовая каша 10  
Овсяная каша 11  
Перловая каша 10  
Пшенная каша 16  
Ячневая каша 10  
Гороховая каша 20  
Паровые биточки 9  
Отварное мясо 0  
Жареное мясо 0  
Эскалоп 0  
Антрекот 0  
Рисовые биточки 18  
Котлеты рубленые 13  
Шницель 9  
Поджарка 4  
Мясной рулет от 8  
Тефтели 9  
Отварные пельмени 23  
Жареные пельмени 24  
Пирожки (мясо и лук) 35  
Почки 11  
Ленивые вареники 24  
Сырники 18  
Творожная запеканка 14

Квашеная капуста 5  
Отварная капуста 5  
Жареная капуста 5  
Отварной картофель 16  
Жареный картофель 24  
Картофель фри 30  
Пюре картофельное 17  
Картофельные зразы 20  
Картофельные драники 19  
Мозги 1  
Жареный окорок 0

#### **Вина (у. е. в 100 г)**

Белое сухое 1  
Красное сухое 1  
Белое полусухое 8  
Красное полусухое 2,5  
Белое крепкое 12  
Красное крепкое 12  
Сливовое полудесертное 15  
Сливовое белое 14  
Десертное 20

#### **Алкогольные напитки (у. е. в 100 г)**

Бренди 0  
Водка 0  
Виски 0  
Абсент 1,5  
Коньяк 0  
Ром 0  
Текила 0  
Сухое шампанское 0,5  
Полусухое шампанское 2,5  
Полусладкое шампанское 5  
Сладкое шампанское 8

## **Противопоказания**

Все довольно просто – все противопоказания может выявить врач. Не поленитесь, сходите на консультацию. Это поможет вам избежать ошибок, часто приводящих к непоправимым последствиям.

Да, к сожалению, предложенная диета подходит не всем, впрочем, как и многие другие. Например, в период беременности или кормления грудью ни о каких диетах вообще не может быть речи. Милые женщины, вы в ответе за крошечное создание, которое произвели на свет. Все проблемы должны отойти на второй план, ведь любая мелочь (а уже диета тем более) могут серьезно повлиять на здоровье ребенка.

## **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.