

Ирина Трегубова  
18+



Легкий  
способ  
помолодеть

# ЕШЬ ЖИВИ



# СВЕТИСЬ

33

ПРОСТЫХ ПРИВЫЧКИ  
ИЩЕЛЯЮЩЕГО

И

ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО  
ПИТАНИЯ



Ирина Трегубова

**Ешь, живи, светись! 33 простых  
привычки исцеляющего  
и омолаживающего питания**

«Издательские решения»

**Трегубова И.**

Ешь, живи, светись! 33 простых привычки исцеляющего  
и омолаживающего питания / И. Трегубова — «Издательские  
решения»,

ISBN 978-5-00-603252-1

Откройте секреты долголетия и молодости с этой уникальной и  
мотивирующей книгой. Забудьте о диетах — здесь вы найдете 33 простых, но  
эффективных способа здорового питания, которые помогут вам оставаться  
молодыми, привлекательными и полными энергии на протяжении многих  
лет. Автор заряжает оптимизмом, рассказывая о том, как правильное питание  
изменило ее жизнь и жизнь ее отца. Эта книга — идеальный гид для всех, кто  
ищет путь к здоровому образу жизни.

ISBN 978-5-00-603252-1

© Трегубова И.  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарности	6
Предупреждение автора	7
Вступление	9
Глава 1. Таблетки или еда? Лечить или исцелять?	11
Глава 2. Самое большое чудо в моей жизни	12
Глава 3. Ответственность, выбор и намерение – начало всех начал	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Ешь, живи, светись! 33 простых привычки исцеляющего и омолаживающего питания**

**Ирина Трегубова**

© Ирина Трегубова, 2023

ISBN 978-5-0060-3252-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Благодарности**

Всем моим близким за то, что они есть, особенно моему папе, Языкову Анатолию Аркадьевичу, за бесконечные и безусловные поддержку и любовь, выбор жить и силу духа, и моей маме, Языковой Любви Васильевне за заботу, любовь и поддержку в трудные минуты, моему другу Михаилу Левину за настойчивую и очень большую поддержку, любовь и веру в меня, врачу-натуропату Любовь Владимировне Гончаренко за профессионализм и характер, моим дорогим людям из нашего предпринимательского Мастер-майнда, всем моим друзьям за любовь и красоту душ и время, подаренное мне, всем людям и компаниям, у которых я училась, в особенности команде Лидерской программы ЛП-172, тренерам и всему пространству Московского тренингового центра, основателям компании «Бизнес-молодость» Михаилу Дашкиеву и Петру Осипову, а еще моей малой родине Мурманску и моей прекрасной Москве и, конечно, Небесам за мою судьбу и возможность пройти путь на прекрасной планете Земля.

## Предупреждение автора

Материалы этой книги представлены исключительно в информационных целях.

Тема, аргументы, факты, представленные в данной книге, являются исключительно личным мнением автора и не преследуют цели повлиять на мнения других людей.

Многие доводы и рецепты собраны из разных авторитетных открытых источников или основаны на них.

Никакая информация из данной книги не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врачей.

Вы принимаете на себя полную ответственность и риски, связанные с использованием информации и материалов, предоставленных в этой книге.

В случае любых вопросов, касающихся здоровья, внесения изменений в свой режим или диету вам следует обращаться к квалифицированному врачу.

Автор не несет ответственности за советы, лечение, диагностику и любые принятые вами меры на основании данных этой книги.

Любая информация из этой книги не является догмой, подлежит разумному подходу и проверке на предмет соответствия здравому смыслу.

Автор просит помнить, что главная ваша цель – это здоровье! Очень важно, чтобы читатель взял на себя полную ответственность за состояние своего организма, а также за то, как использовать информацию из этой книги.

Автор не несет ответственности за какие-либо негативные последствия, которые могут явиться результатом использования информации, приведенной в данной книге.

Песня Васи Обломова «Живи»

Жизнь пролетит, не успеешь оглянуться.

Она словно пуля, главное – не промахнуться.

Про первую любовь ты будешь вспоминать с улыбкой,

Как про ту сказку с золотой рыбкой.

Не пытайся заставить себя полюбить.

В этом нет смысла, это нужно отпустить.

И не стоит копаться в своих страданиях,

Когда будешь участвовать в соревнованиях.

Будь первым! Стремись к невозможному!

По жизненному пути, ветvistому и сложному,

Иди уверенно, не бойся ошибаться,

Не бойся чего-то не знать, за что-то новое браться.

Не бойся жить, не бойся задавать вопросы.

Бери от жизни все, увеличивай запросы.

В трудную минуту не бойся просить о помощи.

Плыви, твоя лодка не должна быть тонущей.

Живи, пока играет музыка, – танцуй,

Свободной птицей по миру лети,

И даже если не всегда везет,

Живи, пока играет музыка, – танцуй.

Свободной птицей по миру лети,

И даже если не всегда везет.

Нам, взрослым, всегда чего-то не хватает

Плохо, что снег, плохо, что он тает.  
Плохо, что в небе журавль, а не синица.  
Ваша жизнь – словно одна и та же страница.  
Взрослые сознательно предают друг друга,  
А детям рассказывают про пользу ближнего круга.  
В спорах между собой не признавая вину,  
Это взрослые, а не дети могут развязать войну.  
Цени момент, никогда не бывает вечным  
Все, что нам кажется бесконечным.  
Жизнь короткая, будь счастливым,  
Будь верным другом. Будь терпеливым.  
Если любишь, то скажи об этом.  
Поделись с близким счастливым билетом.  
Старайся играть честно в игры, которые играешь.  
И не думай, что если взрослый, то все про жизнь знаешь  
Живи, пока играет музыка, – танцуй,  
Свободной птицей по миру лети,  
И даже если не всегда везет.

## Вступление

Рада Тебе, Читатель моей книги «Ешь, живи, светись! 33 простых привычки исцеляющего и омолаживающего питания».

Сразу скажу: я не нутрициолог и не врач, и не то чтобы я устала отвечать на вопрос «Что ты такого делаешь, что становишься все лучше и лучше с каждым годом?» – я с радостью делюсь тем, что омолодит и оздоровит любого человека. Просто с появлением этой книги каждый, кто захочет, сможет выбрать некоторые или шаг за шагом внедрить все до одной из 33 простых, универсальных, не имеющих противопоказаний привычек исцеляющего и омолаживающего питания.

Меня зовут Ирина Трегубова. На момент создания этой книги мне 47. Я трансформационный коуч, предприниматель, инвестор и просто женщина, которая из личного опыта узнала, что с возрастом можно становиться моложе, красивее и все более и более здоровой.

Знаешь, у меня есть свое личное и веское «зачем» – причина, по которой этот сборник исцеляющих и омолаживающих привычек питания появился на свет. Жить я собираюсь очень долго и знаю, что долголетие во многом зависит от 2 факторов: 1) как долго живут люди, окружающие меня, и 2) насколько я счастлива и хочу жить. Для меня желание жить напрямую связано с тем, насколько я здорова, молода и красива.

Еще лет 5 назад я сама не поверила бы, что правильное питание может оказать столь существенное влияние на состояние человека, его внешность и жизнь. Но мой результат, как говорится, налицо; а еще на лице, на теле и, что самое главное, внутри.

Более того, за период с 2017 года я стала свидетелем исцеления моего родного папы от целого пучка болезней, которые принято называть неизлечимыми, включая рак, о чем я расскажу в одной из глав этой книги.

Должна предупредить: после внедрения этих привычек твоя жизнь уже никогда не будет прежней. А тебе всего-навсего предстоит взять то, что всегда было у тебя в доступе, – разумное отношение к себе и к еде, и сделать это своим стилем бытия.

Откуда я это знаю? Да просто я сама вылечила свой ЖКТ с помощью этих привычек, помолодела, похорошела и существенно улучшила качество своей жизни. Все это случилось совсем недавно, и теперь-то уж я точно знаю: «После сорока лет молодость только начинается».

Тебе повезло еще больше – у тебя это займет горааааздо меньше времени, чем у меня, потому что в этой книге я собрала весь свой 4-летний опыт и огромный труд в 33 маленькие привычки, внедрив которые ты получишь большой осязаемый результат и привитые навыки, которыми сможешь пользоваться всю свою жизнь.

Ты можешь сказать, что если на меня эти привычки так повлияли, еще не значит, что у тебя будет так же. Спорить не стану. Но все, кто внедрил даже несколько привычек из тех, которыми я делюсь в этой книге, за небольшой промежуток времени как минимум заметно преобразились внешне и стали радостнее. Есть и те, кто излечился после заверений врачей, что положительной динамики у болезни не будет; есть мой папа, которому еще в 2021 году врачи разрешили есть все, потому что он скоро умрет, а он, слава Богу, живет и с каждым годом и месяцем становится все здоровее.

Да, ты можешь ходить к нутрициологам, к психологам, коучам, а можешь просто начать внедрять привычки исцеляющего и омолаживающего питания, которые наносят только пользу. Я сама коуч и очень радуюсь, что тренд личных наставников: фитнес-тренеров, психологов, нутрициологов, коучей и так далее – растет с каждым годом. Люди с наставниками добиваются больших результатов быстрее и легче, существенно улучшают качество своей жизни. При этом, каких бы классных специалистов ты ни нанял, сколько бы знаний ни получил о том, как пра-

вильно питаться и наладить пищевое поведение, сколько бы денег ни вложил в этот процесс, без твоих действий результатов и нового уровня состояния и жизни не будет.

Как изначально и задумывалось, эта книга – сборник 33 привычек исцеляющего и омолаживающего питания. Только в начале я добавила несколько глав, которые, надеюсь, настроят и замотивируют на действия и успех. Так что читать долго не придется. Это своего рода книга рецептов с объяснениями, как и почему это работает. Бери, выбирай и применяй.

Чудеса случаются; и сотворены они человеческими усилиями. Сделай первый маленький шаг, улучшающий твоё здоровье, молодость и красоту, потом ещё один и ещё чуть-чуть. И уже через пару недель ты заметишь прогресс. А потом появится тяга и азарт. А потом – бонусы, на которые ты даже не рассчитывал. Даже если из 33 привычек ты внедришь только одну, она, эта привычка, через годы, как сложный процент в инвестициях, принесет тебе огромные дивиденды: дополнительные годы жизни, тысячи мгновений радости и вдохновения от того, как ты помолодел и любишь себя этим в зеркале, слышишь комплименты от окружающих, от того, что твои близкие, глядя на тебя, стали заниматься своим здоровьем и теперь меньше болеют и моложе выглядят. Это ли не счастье?

*Люби себя, Мой Друг! Живи долго, радостно и красиво!*

## Глава 1. Таблетки или еда? Лечить или исцелять?

С тех пор, как была произведена первая таблетка, человечество стало лечить не первопричину болезней, а их следствие, убивая иммунитет, вместо того чтобы его укреплять.

Болезнь – это потеря баланса в организме, выпивая таблетку, мы еще больше нарушаем его. Между тем наш организм совершенен: чтобы нормально работать, ему нужно всего лишь находиться в состоянии равновесия.

Лечить не причину, а следствие болезни; одно лечить, а другое калечить; призывать мыть хлеб и одновременно закрывать парки во время ковида; учить врачей по 6—9 лет профессии и включать в программу обучения ничтожно мало про продукты питания и естественные безвредные методы исцеления – все это подход системы, в которой мы живем и которая упорно поддерживает мифы о неизлечимых болезнях. А может, все дело просто в выгоде, просто в огромных деньгах?

В своей книге «Диагноз – рак. Лечиться или жить? Альтернативный взгляд на онкологию» медик в прошлом, а ныне врач-натуропат, практикующий специалист по альтернативной онкологии, показывает, как устроена «матрица», в которой мы все живем, кому и зачем это нужно.

В очередной раз напомним, что все в твоих руках, и, заняв активную авторскую позицию по отношению к себе и своему будущему, при желании ты легко найдешь тысячу и один способ быть здоровым, молодым и красивым, несмотря ни на какие матрицы. Выбирай, кем быть: жертвой обстоятельств или Творцом своей судьбы!

## Глава 2. Самое большое чудо в моей жизни

В 2021 году после изнурительной 5-летней борьбы с поздно диагностированным гепатитом С, циррозом, раком печени путем химиотерапии, которая убивает весь организм, врачи сообщили мне, что вся печень моего отца усыпана метастазами и папе осталось жить не более 4—12 месяцев. Они бессильны что-либо сделать. Занавес.

К счастью, за 2 месяца до оглашения этого приговора я начала лечить свой ЖКТ правильным питанием и уже были результаты. В тот страшный день папа, будучи в отчаянии от такого исхода, сказал только лишь: «Ну а что мне остается делать? Давай». Он не сразу стал улыбаться и верить в то, что все получится. Но даже тогда он выбрал жить. Прекрасный врач сначала традиционной, а потом нетрадиционной медицины (да хранят ее Небеса!!!) сказала, что гарантий нет, так как от печени – самого большого и очень важного органа – почти ничего, кроме небольшого кусочка, накачанного токсинами химиотерапии, не осталось.

Это было в марте, а уже через 4 месяца, 8 июля, в День семьи, любви и верности (как по заказу))))), чек-ап папиного здоровья показал, что есть первые улучшения.

Если бы папа не выбрал жизнь, любые усилия были бы совершенно тщетны. Да, рядом были близкие, все, кто, как только мог и умел, боролись за папину жизнь, но определяющим было то, что папа выбрал жизнь и делал-делал-делал.

Мой отец вылечился чисткой организма, правильным питанием, спортом, любовью к жизни и волей. Сейчас, спустя 2 года, у папы уже полностью вышел цирроз – болезнь, которая считается неизлечимой, и есть все шансы, что все раковые клетки уйдут из организма. Печень работает и в очень хорошем состоянии. А еще уже нет атеросклеротической бляшки и высокого возрастного давления. И это в 70 с лишним лет! Как же нам повезло с Тобой, Папуля!!!!

За это время мой папа, Анатолий Аркадьевич Языков, посадил более 500 деревьев в условиях вечной мерзлоты в Мурманске, где 9 месяцев в году идет снег и господствует полярная ночь.

Вот что может Человек!

## Глава 3. Ответственность, выбор и намерение – начало всех начал

Никто не сделает тебя здоровым: суперпрофи-специалисты, призванные спасать, лечить, исцелять, тренировать, не смогут тебе помочь, пока ты сам не возьмешь на себя полную ответственность за все, что происходит и не происходит с твоим здоровьем. Только ты 24 на 7 – на связи с твоим организмом, только ты сможешь увидеть, как меняется твое состояние с внедрением еще одной привычки, именно твой настрой, эмоции и действия определяют, каким будет прогресс.

Ты и только ты можешь сделать себя таким, каким решишь быть!

Чтобы зафиксировать прогресс от полезных привычек, который ты увидишь уже через месяц и даже раньше, прямо сейчас возьми в руки телефон и сделай фото «до».

Точка, где ты сейчас находишься, твой старт – Точка А. Напиши, откуда ты стартуешь, с чем пришел к этому моменту, свою мотивацию «от»: что ты хочешь изменить.

А теперь подробно на бумаге рукой пропиши, какое оно – твое дно. Вот вопросы, которые тебе помогут:

- Где болит? (не стесняйся – ты же для себя прописываешь).
- Что тебя не устраивает в твоём состоянии?
- Какая боль и дискомфорт высасывает радость и энергию?
- Что в твоём облике тебя расстраивает?

Пиши все, выгружай, сколько бы времени это ни заняло.

...А теперь сожги все это или разорви на маленькие кусочки и выбрось!

Все это прямо сейчас уже становится прошлым. И скоро на месте дна появится фундамент.

Желание начинает осуществляться, когда становится намерением. А для этого его нужно четко сформулировать и прописать. Лучше от руки – так формулировка крепче запечатлевается сознанием.

Прямо сейчас пропиши свое намерение.

– Чего ты хочешь?

Каким выбираешь быть?

– Как ты хочешь и будешь себя чувствовать?

– Каким будет твое здоровье?

Как ты хочешь и будешь выглядеть?

– Каким будет твое тело?

– На сколько лет ты хочешь выглядеть?

– На что готов, чтобы сделать себя версией #ЯМечты?

С момента, как ты делаешь выбор стать здоровым, молодым, красивым, обстоятельств не существует – ты просто берешь и делаешь, воплощаешь задуманное тобой – в реальность.

Прямо сейчас смоделируй будущее, как будто ты уже его создал, представь, сформулируй и пропиши свое намерение так, как будто это уже произошло. Конкретизируй, как ты поймешь, что достиг результата, как будешь себя чувствовать, в чем это проявится. Сформулируй, во что ты готов вкладываться ради результата, что ты сделаешь, чтобы цель реализовалась.

Я, \_\_\_\_\_ (имя, фамилия) \_\_\_\_\_, создал (-а) себя \_\_\_\_\_ (кем? каким?) \_\_\_\_\_, что проявилось в \_\_\_\_\_ (что произошло? что свершилось?) \_\_\_\_\_ в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_. Я даю себе обещание внедрять исцеляющие привычки для улучшения себя и качества своей жизни.

## **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.