

Евгения Франк

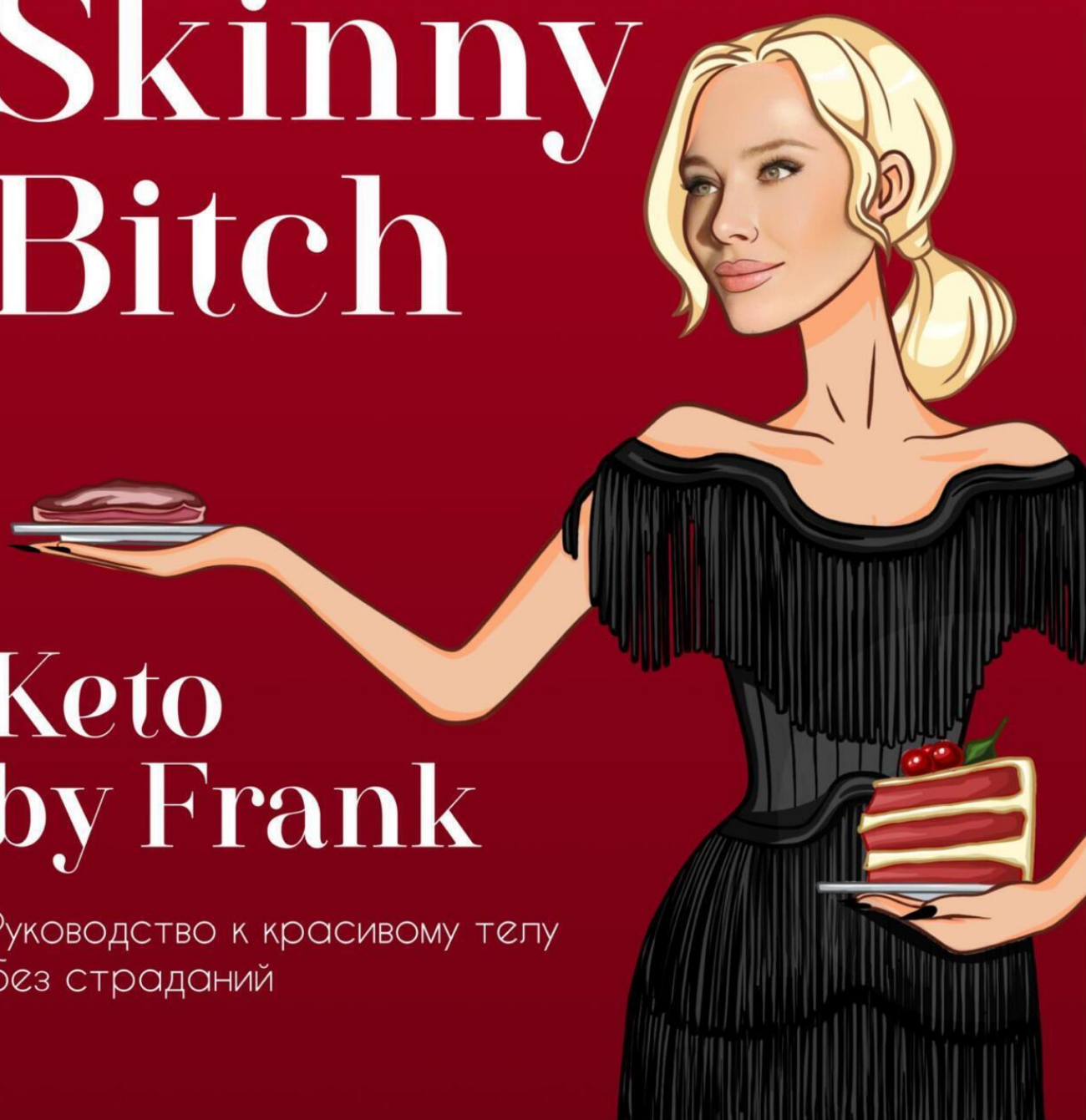
Сожги жиры и свои комплексы

# Skinny Bitch



## Keto by Frank

Руководство к красивому телу  
без страданий



Евгения Франк

**Skinny bitch & Keto by Frank.**  
**Сожги жиры и свои комплексы**

«Автор»

2023

## **Франк Е.**

*Skinny bitch & Keto by Frank. Сожги жиры и свои комплексы /*  
Е. Франк — «Автор», 2023

Это больше, чем книга. Несмотря на сжатую информацию, руководство насыщено информацией, заменяющее десятки книг. Сытно есть и одновременно худеть - возможно! Кето - это путь к желаемым формам и прекрасному здоровью. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Франк Е., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Предисловие	5
Основы кето	6
Разница между кетозом и кетоацидозом	7
Митохондрии	8
Свободные радикалы	9
Запрещённые продукты	10
Разрешённые продукты	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Евгения Франк**

## **Skinny bitch & Keto by Frank.**

### **Сожги жиры и свои комплексы**

#### **Предисловие**

Данная книга написана для тех, кто хочет полностью погрузиться в мир кетоза и максимально подробно разобраться в нем. Для желающих вкусно и сытно есть и при этом эффективно худеть, сохраняя и повышая качество здоровья, избавиться от пищевых триггеров.

Книга написана простым языком с минимальным использованием медицинской терминологии для простоты понимания. Именно здесь вы найдете четкие инструкции к кето-питанию, применяемые лично автором в течение 5 лет и большим количеством последователей.

Для кого подойдет кето:

- лишний вес, стоит плато;
- проблемы с гормонами, циклом, кожей, волосами;
- избавиться от тяги к сладкому;
- диабет второго типа;
- Альцгеймер, деменция;
- онкология и ее профилактика (кроме онкозаболеваний, связанных с кровью);
- замедлить процессы старения;
- укрепить иммунитет;
- наладить работу ЖКТ;
- избавиться от пищевых триггеров, РПП;
- нормализовать холестерин, снизить сахар в крови;
- избавиться от постоянного чувства голода;
- повысить продуктивность и улучшить качество сна.

## ОСНОВЫ КЕТО

Для начала мы разберём основы кето-питания, познакомимся с кетонами и разберём разницу между пищевым кетозом и диабетическим кетоацидозом.

Итак, кетоны – это продукты переработки жирных кислот, которые образуются в нашем организме двумя путями: за счёт распада собственного жира при голодании и за счёт употребления большого количества жира с пищей при отсутствии или минимальном количестве углеводов, их у нас должно быть 5–10 %, в граммах это 20–35.

Кетоны производят энергию, т. е. это правильное топливо для нашего организма, также они положительно влияют на состояние микрофлоры кишечника и обладают свойством природного антисептика. Наш мозг в качестве энергии использует не сахар и глюкозу, как принято было считать по устаревшим стереотипам, а кетоны, потому что мозг состоит на 60 % из жира. Поэтому нам необходимо питание, богатое жирами. Жиры укрепляют стенки мозговых клеток и также переносят и хранят жирорастворимые витамины А, D, Е, К. Эти витамины у нас усваиваются только с употреблением жиров, при «обычном» питании на кашах и овощах они «проходят мимо».

Жиры снижают воспаление и помогают работать нашей иммунной системе.

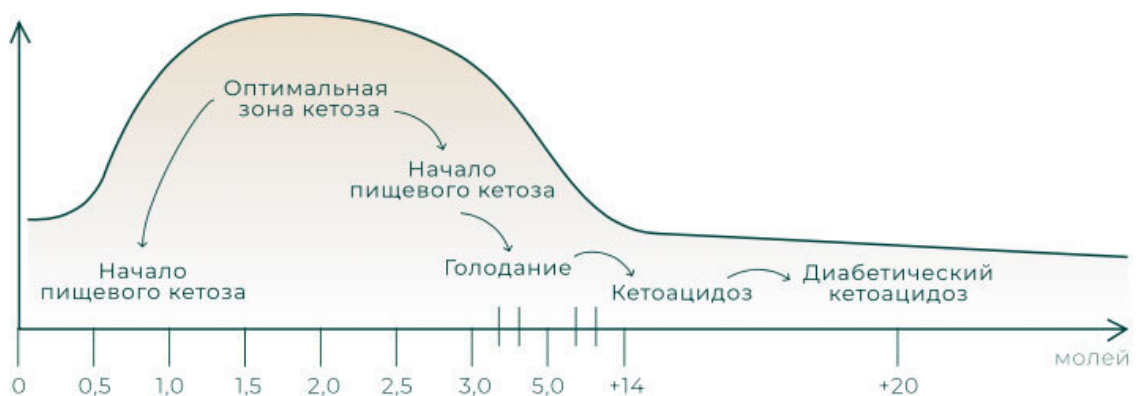
Когда мы перестраиваемся на сжигание жиров, кетонов, то в нашем организме снижается доля сахара, которая питает раковые клетки. Кетоны являются более чистым источником энергии, чем глюкоза, и наносит куда меньший вред нашим митохондриям, в которых всё наше здоровье и молодость.

Для того чтобы научить наш организм сжигать кетоны как основное топливо, мы должны увеличить потребление здоровых жиров и сократить долю углеводов. Таким образом мы снижаем уровень глюкозы в крови. Углеводы – это причина выработки самого большого количества свободных радикалов в нашем организме, и когда мы употребляем углеводы, наша поджелудочная железа выделяет инсулин, и чем больше инсулина в крови, тем больше сигналов откладывать жир даёт наш организм.

Когда мы едим жиры, то он сжигает наш собственный жир.

## Разница между кетозом и кетоацидозом

Разберёмся теперь, что такое кетоацидоз. Это очень опасный симптом неконтролируемого диабета, который при отсутствии соответствующего лечения может привести к летальному исходу. Уровень кетонов при диабетическом кетоацидозе составляет более 20 молей. Реальная опасность заключается в очень высоком уровне сахара в крови (это 14 молей), и тогда в результате наступает тяжёлый метаболический ацидоз, сильное обезвоживание и требуются серьёзные медицинские вмешательства. Кетоацидоз возникает при диабете первого типа ввиду низкого уровня инсулина, так как организму нужен инсулин, для того чтобы подавлять производство глюкозы печенью, он продолжает вырабатываться, даже когда человек не ест. Высокий уровень глюкозы должен выключить выработку кетонов, но одновременно с этим недостаток инсулина характеризуется отсутствием сигнала к остановке этого процесса. Если в организме много глюкозы – мозг не использует кетоны в качестве топлива, и происходит накопление, которое провоцирует метаболический ацидоз.



При пищевом кетозе, к которому стремимся мы, в организме накапливается достаточное количество инсулина, чтобы подавить производство глюкозы печенью. Уровень глюкозы падает и остаётся низким, когда мы снижаем потребление углеводов, наш мозг начинает сжигать кетоны.

Кетоз – это когда мы употребляем жирную пищу и «едем на хорошем и качественном топливе», составляет от 0,5 до 6–7 молей. Например, после трёхдневного голодания кетоз составляет примерно 2–4 молей.

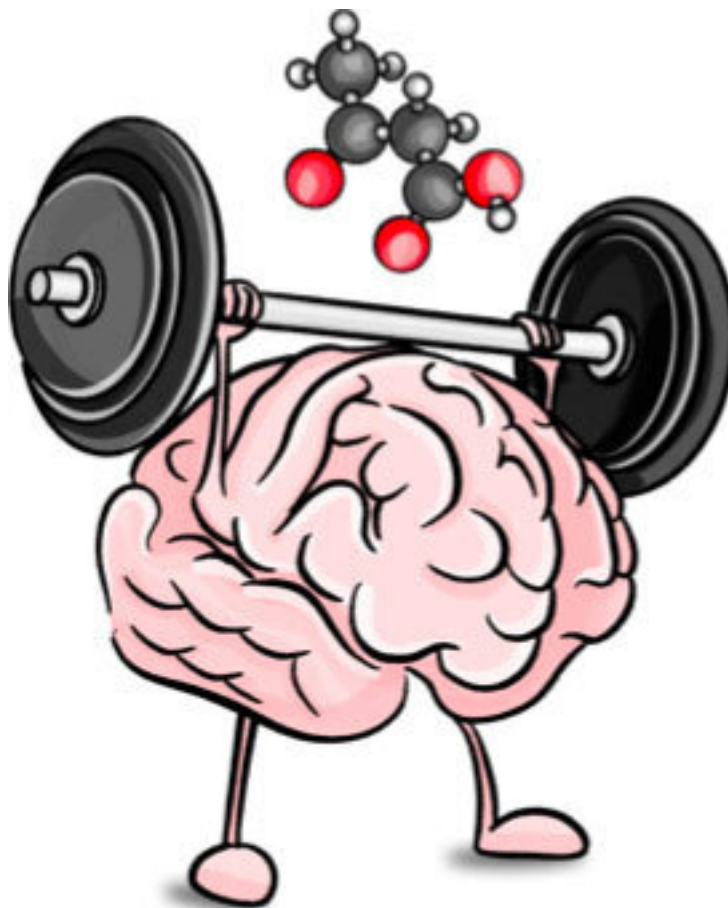
## Митохондрии

Митохондрии – мини-фабрики внутри наших клеток, и «батарейки» для них, которые используют метаболические процессы для переработки потребляемой вами пищи и поглощаемого вами воздуха в энергию. (Соединяют питательные вещества, которые мы потребляем, из глюкозы и жиров, и с кислородом, который мы вдыхаем). Когда большая часть митохондрий начинает неправильно функционировать, организм не может оставаться здоровым.

Митохондрии являются первопричиной появления нарушений в биологической системе, повышая риск возникновения рака и хронических заболеваний. Регулярное голодание помогает улучшить работу митохондрий и легче перестроить организм на сжигание жиров вместо глюкозы, поэтому длительное и интервальное голодания мы затронем тоже.

Чем выше метаболическая активность клеток – такие клетки обнаружены в сердце, мозге, печени, почках, мышцах, – тем больше в них митохондрий.

Кетоны – «суперпища для мозга». До 75 % энергии, нужной головному мозгу, может быть покрыто кетонами.



Каждую секунду митохондрии нашего тела производят в 10 000 раз больше энергии, чем солнце!

Митохондрии составляют 10 % общего веса тела, и их количество в клетках взрослого человека примерно 10 миллионов миллиардов! Более миллиарда митохондрий может поместиться на конце булавки.

## Свободные радикалы

Вызывают более 60 различных заболеваний, включая:

- болезнь Альцгеймера;
- атеросклероз и болезни сердца;
- онкологические заболевания;
- катаракта;
- болезнь Паркинсона.

ДНК подвергается атакам свободных радикалов примерно от 10 000 до 100 000 раз в сутки, т. е. одному негативному воздействию в секунду.

Полезные функции свободных радикалов:

- они регулируют целый ряд жизненно важных клеточных функций, таких как выработка меланина и оксида азота, оптимизация работы метаболических сигнальных путей, которые отвечают за чувство голода, отложение жира и старение;
- служат естественными биологическими сигналами, возникающими в ответ на внешние раздражители, к примеру на токсины и химические вещества в составе табачного дыма или воздуха;
- отвечают за противораковый эффект препаратов химиотерапии, направленных на стимуляцию прооксидантной системы организма;
- способствуют положительному воздействию на организм физических нагрузок, в результате которых наше тело производит больше свободных радикалов. Причиной этому служит активная выработка энергии митохондриями.

Снижать количество свободных радикалов с помощью потребления антиоксидантных добавок вредно! Это может привести к серьезному ухудшению здоровья, включая развитие онкологии.

Углеводы – главная причина выработки большого количества свободных радикалов в нашем организме.

## Запрещённые продукты

Убираем из рациона:

– сахар полностью! Заменяем на стевию и эритрит (эритритол);

– мёд;

– соки, из свежавыжатых можно только сельдерейный, огуречный и из тех овощей, ягод и фруктов, которые есть в списке разрешенных продуктов. Будьте внимательны, на всех продуктах с надписями «без сахара» сахар есть, увы. Маркетологи «спрятали» сахар под другими названиями, имеется 65 (!!!) альтернатив. Например, фруктоза, сахароза, сироп топинамбура, тростниковый сахар, ячменный солод, кукурузный сироп, карамель, финиковый сироп/сахар, декстран, амилаза, этилмальтол, патока, глюкоза, виноградный сахар/сироп, галактоза, мед, сахарная глазурь и т. д. – это всё сахар. Звучит как песня, и инсулин скачет, словно на дискотеке;

– варенье, конфеты, джемы, конфитюры, все десерты НЕ кето;

– НИКАКОГО алкоголя! Хотя бы на время кето, на месяц-два до результата, дальше, увидев эффект, решите сами, нужен он вам или нет. «Разрешённый» алкоголь также в соответствующем списке;

– крупы, каши (рис, гречка, ячмень, овсянка, манка, булгур и т. д.), бобовые, хлебобулочные, макаронные изделия. Уточню, всё, что из злаковой (любой другой, кроме ореховой) муки – НЕЛЬЗЯ. Никакого хлеба, булочек, пиццы, пасты, пирожков, тортов, вафель. Не расстраивайтесь, грустно на первый взгляд, ниже будут альтернативы. И, поверьте мне, они лучше и ещё вкусней;

– картофель, батат;

– овощи (исключения в разрешённых);

– фрукты, ягоды (исключения в разрешённых);

## **Разрешённые продукты**

- орехи, ореховые пасты;
- яйца всех птиц (куриные, перепелиные, цесариные, гусиные, индюшачьи).

## **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.