

A woman with blonde hair, wearing sunglasses and a white sleeveless dress with lace detailing, stands barefoot on a pebbly beach. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a beach with several white umbrellas, lounge chairs, and palm trees. In the distance, there are mountains and a small waterfall. The sky is hazy, suggesting a sunset or sunrise.

Анна Полетаева
«ПП на Раз, Два, Три!»

Доступно о правильном питании

Аня Полетаева

**ПП на Раз, Два, Три! Доступно
о правильном питании**

«Издательские решения»

Полетаева А.

ПП на Раз, Два, Три! Доступно о правильном питании /
А. Полетаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837447-0

Доступно о правильном питании. Простым языком о сложном и непонятном.
Я гарантирую, что после прочтения моей книги правильное питание станет
частью Вашей жизни и Вы уже никогда не захотите жить, как прежде.

ISBN 978-5-44-837447-0

© Полетаева А.
© Издательские решения

Содержание

С чего все началось...	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ПП на Раз, Два, Три! Доступно о правильном питании Аня Полетаева

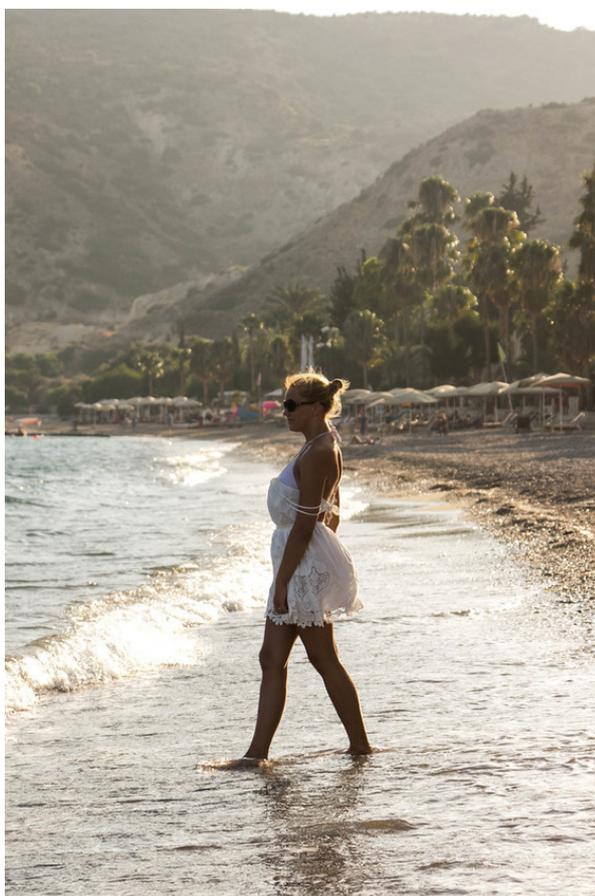
© Аня Полетаева, 2017

ISBN 978-5-4483-7447-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мы есть то, что мы едим» – эта фраза когда то была для меня просто фразой. Я не задумывалась о всей глубине смысла этих слов. Но постепенно каждое слово стало для меня открытием. А теперь это и есть мой Девиз по жизни. И в этой книге я попыталась донести до вас эту истину. Надеюсь, что и Ваша жизнь поменяется к лучшему и Вы станете здоровее и красивее...

Ваша Аня



С чего все началось...

Моя история началась еще в 2007 году. Мне было 24 года. У меня был сын и я ждала рождения дочки. 25 декабря, в час ночи, эта чудесная, долгожданная девочка весом 5680 г и ростом 61 см появилась на свет. Роды прошли, в целом, успешно, но путем кесарева сечения. Нет-нет, не переживайте: с моей дочкой все было в порядке. Она родилась здоровой, просто крупной. А вот я вышла из роддома не совсем такой, как хотелось и представлялось. За беременность я набрала 30 кг... 18 кг после родов так и остались со мной. Плюс перерастянутые мышцы брюшного пресса, которые так и не сошлись. Пришлось прибегнуть к помощи пластических хирургов.

И вот приехала я домой. С одной стороны, ужасно счастливая оттого, что я теперь мама замечательной доченьки, а с другой стороны, я не могла без слез смотреть на себя в зеркало. Висящий живот, который я каждый день на протяжении трех месяцев прятала в бандаж. Лишние килограммы, которые были повсюду. Ноги, руки, даже лицо, – всё вызывало недовольство. И еще больше расстраивало то, что я не могла на тот момент ничего сделать. Пресс качать было нельзя, так как после кесарева это запрещено, да и как выяснилось впоследствии, это было бесполезно: перерезанные мышцы просто отказывались отвечать. Оставалось только корректировать питание. Скажу сразу, что это удавалось с трудом. Срывы и отсутствие нужных знаний упорно держали меня в одном весе. Вес колебался незначительно и упорно не хотел никуда уходить. Тогда я начала интересоваться нетрадиционными методами – таблетками для похудения. Ох, и гадость же это, скажу я вам! Жуткая аритмия и тахикардия, приливы и никакого положительного эффекта – вот и всё, что они дают. Слава Богу, интерес у меня к ним прошел довольно скоро из-за отсутствия результата. Видимо, судьба обо мне позаботилась и не дала испортить здоровье.

Время шло. Устав от постоянной погони за цифрами на весах, я начала есть всё подряд. Борщи, пирожки, пельмени и майонез были моими друзьями. Плюс алкоголь. Не скажу, что его было много, но он был. Иногда меня мучили угрызения совести, что я в очередной раз съела пасту, а не салат, но чем больше я переживала, тем больше ела. Это закономерно. Чаще всего женщины именно так и делают – Заедают Свои Переживания!

Наступил 2011 год. Именно этот год стал для меня переломным! Год, с которого начались все мои изменения. Для начала я пошла к терапевту и сдала все нужные анализы. Выяснилось, что у меня начало сахарного диабета. Сахар был повышен, но не сильно. Это стало первым звоночком! Я стала читать литературу про правильное сбалансированное питание, питание для диабетиков. Прочитала достаточно книг о здоровом образе жизни. И вот что я поняла.

Мой повышенный сахар – это не что иное, как крик моего организма о том, что пора задуматься: Как же я Живу!!! Что я ем! Сколько я Двигаюсь!!! Как мыслю!!!

«Перестань использовать меня для пищевого мусора!!! Дай мне вздохнуть!! Я задыхаюсь!!!» – кричал мне мой организм. Да-да! Именно так все и было. Именно тогда я поняла, что если вы хотите изменить свое тело, то надо прежде всего научиться слышать свой организм. Научиться распознавать все знаки, которые он вам посылает. Научиться чувствовать все, даже незначительные изменения. И именно тогда, когда это произойдет, вы начнете свой путь по восстановлению тела и души.

Тогда, в 2011 году, со мной произошло это маленькое чудо. Я вступила в диалог со своим телом и душой. Ведь если внимательно читать книги, посвященные диабету, то можно ясно увидеть, что основной метод лечения – это здоровый образ жизни. **Это движение, правильное питание и чистые мысли.**

И я начала свой путь в мир здоровья. Для начала отправилась к диетологу. Как и многие, я была уверена, что мне нужна какая-то особая диета потому что «Я же мало ем!» На что дието-

лог улыбнулась и начала раскладывать мне все по полочкам. Признаюсь честно, я была в шоке. Всё было настолько просто и банально, что мои мифы о низкокалорийных диетах быстро улетучились. Я начала впитывать, как губка все, что она говорила. Поход в магазин стал для меня увлекательнейшим занятием. Я начала изучать этикетки, состав продуктов, смотреть, где и сколько белка, жиров и углеводов. И в какой-то момент я ужаснулась. Оказалось, что продуктов с «правильным» составом очень мало. Катастрофически мало!! Творог, сыр, хлеб с нужным составом оказались для меня на вес золота. И еще я поняла, что правильное питание большинству людей неинтересно. Более того, такие продукты зачастую оказывались дороже, чем аналоги, напичканные различными красителями или другими добавками. Однако эти сложности меня не остановили, и я под руководством своего диетолога всё же начала худеть. Вес уходил, состав тела менялся, и вместе с этим менялась и я.

В 2012 году я сделала операцию на животе и убрала диастаз. После этого был период восстановления, длиною почти в год. А правильное питание и спорт очень мне в этом помогли.

Еще в подростковом возрасте у меня появилась мечта – научиться бегать. Но будучи совершенно неспортивной, я всегда думала, что это не для меня. Боялась, что начну задыхаться и буду нелепо выглядеть. И вот в 2013 году, отдыхая на Кипре, я твердо решила, что хочу попробовать бегать по утрам. Ведь не попробовав, так и будешь постоянно сомневаться. Сразу скажу, что первый мой опыт был не самый удачный. Дело в том, что место, которое я выбрала для пробежки, имеет достаточно каменистую и неровную поверхность. И вот бежала я, бежала и упала... Споткнулась или на море засмотрелась, но падать было больно и неприятно. Разбиты были колени и руки. Обида переполняла меня. Я пришла обратно в номер отеля и закрылась в душе. Мысли, что может, это знак свыше о том, что не надо бегать, не покидали меня. Но я не поддавалась отчаянию и на следующее утро снова бежала. Каждое утро я бегала! Больше уже не падала и счастью моему не было предела. Так начался мой беговой период. И я хочу вам сказать, что бег – это отличный способ очистить мысли, встряхнуть организм от усталости. Когда ты бежишь, то чувствуешь некую свободу от обыденности и суеты. Это некая медитация, которая, несомненно, очищает и оздоравливает.

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.