



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------------	---

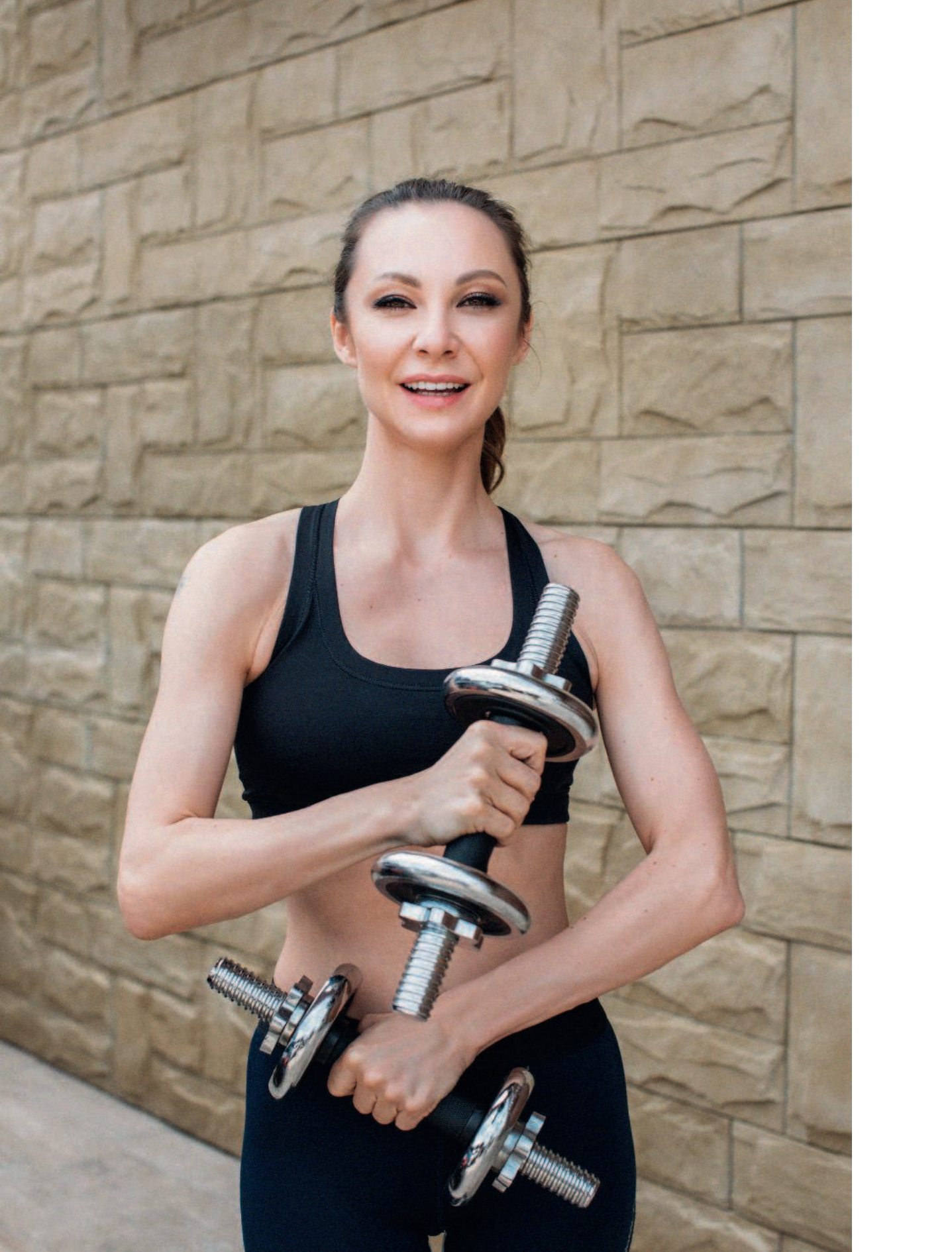
ЧАСТЬ 1

История вина и связь со здоровьем	14
Что такое ЗОЖ и ПП?	28
Чем может быть полезно вино и как пить без вреда для здоровья?	34
Кому сколько можно? Как рассчитать свою дозу? Как пить? Дегустация	42
Что такое органическое, биодинамическое и натуральное вино, а также Оранжевое вино и пет-нат	54
Вегетарианство и вино. Как правильно совмещать?	74
Кошерное вино	80
Беременность и вино. Вино и грудное вскармливание	86
Что пить вообще не стоит?	94
Как пить и худеть? Как уложиться в калораж с учетом алкоголя?	98
Что делать, если вы все-таки перебрали?	106
Как сочетать вино и ПП? Рекомендации. Рецепты	112
Вино и спорт. Как и когда пить и тренироваться? Планы тренировок	120

ЧАСТЬ 2

Алкоголь и иммунитет	128
Вино и последствия.....	130
Алкогольная зависимость.....	134
Что не так с женским алкоголизмом?	142
Алкоголики-инфлюэнсеры	144
Умеренное употребление.....	148
Приложения	152
Благодарности	163





ВСТУПЛЕНИЕ

Спасибо, что выбрали эту книгу. Очень надеюсь, что многим помогу избежать ошибок и смогу предостеречь от опасностей, связанных с неправильным употреблением вина. Как правильно питаться, заниматься спортом и при этом не отказывать себе в простых удовольствиях – вот о чем я вам расскажу.

«Невинный винный ЗОЖ» – это лучшее, что я написала. В книге, которую вы читаете, я говорю о том, что делает меня счастливой. И поверьте, ЗОЖ играет не меньшую роль, чем вино, мне очень важны физические упражнения и правильное питание.

Из книги вы узнаете о том, как правильно пить, сколько можно пить без вреда для здоровья, как готовить вкусную и полезную еду, какое вино выбрать для ужина в стиле ЗОЖ и как и когда заниматься спортом, если любишь побаловать себя «винишком». Я просто не могла не поделиться такой полезной информацией с вами.

Вы узнаете много интересного про физические упражнения и про то, как на нас влияет активность. Правильное питание, культура питья, фитнес и, конечно же, дисциплина – все вместе это сила. Просто поверьте в себя, и ваша жизнь изменится к лучшему.





Если для вас или кого-то из вашего окружения алкоголь стал чем-то незаменимым и теперь служит основным источником положительных эмоций, пройдите тест из главы 16 и обратитесь в специализированные организации из Приложения № 1. Поверьте, никто не будет смеяться над вашей проблемой, там точно поддержат и помогут.

**Всегда помните, ваше здоровье –
единственное, другого у вас не будет.**

Я мама двух замечательных дочек, и мне нравится получать комплименты о красоте от старшей. В этой книге я пишу о том, что именно помогло мне сохранить хороший внешний вид, крепкое здоровье и энергичность и как я смогла внедрить в ЗОЖ вино по вечерам. Контроль и дисциплина в любом вопросе помогут вам стать лучшей версией себя. Я хочу донести одну простую мысль: возможно все.

Я не врач и не ученый. Но на протяжении 15 лет я занимаюсь формированием культуры питья в нашей стране. Несколько дней назад одна из моих учениц сказала, что каждый раз возвращается к моей первой книге как к пособию по познанию мира вина. Во второй же книге я хочу рассказать о ЗОЖ и о культуре питья, чтобы помочь вам укрепить здоровье и сформировать тело мечты.



Загибайте уголки на страницах, ставьте закладки в интересных местах, обводите карандашом важные фразы, делайте фото рецептов и упражнений.

А если возникнут вопросы – я доступна все там же:
Instagram [@elena.fooror](#) и электронная почта lena.fooror@mail.ru.







ЧАСТЬ 1

история вина

—

дегустация

—

вегетарианство

—

пп-рекомендации

—

рецепты

—

вино и спорт



ИСТОРИЯ ВИНА И СВЯЗЬ СО ЗДОРОВЬЕМ

Для человека, здорового и больного, вино и мед являются наилучшими средствами, если они натуральны и если принимаются правильно.

ГИППОКРАТ, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ

Вино отличается от всех напитков. Его история тесно переплетается с историей человечества. Вино сопровождало мореплавателей во времена открытий. Оно было там, куда бежали золотоискатели в надежде разбогатеть. В царских палатах тоже не обходилось без вина. Еще с давних времен с его помощью лечили людей. Давайте пробежимся галопом по истории вина и посмотрим на нее с точки зрения здоровья. Вы поймете, насколько важным напитком вино было всегда, ведь его делали еще за тысячи лет до нашей эры.

Винное дело берет свое начало в Закавказье. Это территория современных Грузии, Армении, Турции, Сирии, Ливана. Споры о том, где и кто именно одомашнил виноград, ведутся до сих пор. Мы сейчас с уверенностью говорим только о времени и примерном месте. Человек одомашнил виноград около 6–7 тысяч лет до нашей эры. Самый древний глиняный сосуд с виноградными косточками нашли возле Тбилиси и определили его примерный возраст – 7 тысяч лет до нашей эры. Кстати, этим способом



выдержки вина в глиняном сосуде грузины пользуются до сих пор. Называется этот метод «квеври», или, как сейчас модно говорить, «оранжевое вино». Вернемся к нему чуть позже, в пятой главе. Метод квеври достиг пика своей популярности вновь уже в наше время. Грузинский народ – долгожители, вина пьют много, так уж сложилось исторически. В каждом доме грузина свои квеври, в каждом дворе свои столетние лозы, с которых срывали грозди еще прадеды. Возьмем на заметку: вина из квеври, несмотря на светлый цвет, – танинные (обладают вяжущими свойствами), так как сделаны по технологии красных вин.

Первоначально вина изготавливали не для увеселения или наслаждения, это было скорее мерой для выживания. Ведь вино помимо своих обеззараживающих свойств – сладкий и калорийный продукт, именно поэтому его пили, чтобы пережить зиму. Так как сам виноград в свежем виде быстро портится, нужно было его как-то перерабатывать. В попытках найти оптимальный способ хранения уже в каменном веке начали сушить виноград и производить изюм. А если ягоды складывали в емкость – они начинали бродить. Так и появилось первое вино – как