

Содержание

ШАГ 1. ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ	6
5 правил организации чистого питания.....	6
Провокаторы хронического воспаления и способы его снижения.....	11
Переработанные продукты: почему их стоит исключить из рациона	16
16 альтернатив распространенным промышленным продуктам.....	24
Выбираем здоровые источники питательных веществ	30
Базовые правила и самые полезные способы приготовления	35
План перехода на чистое питание	43
ШАГ 2. КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ	52
Что такое калорийность и зачем ее считать	52
Преимущества ограничения калорий.....	55
Почему всем необходимо контролировать количество калорий?	60
Рассчитываем калорийность готового блюда	66
ШАГ 3. ЧЕТКИЙ РЕЖИМ ПРИЕМОВ ПИЩИ И ОТСУТСТВИЕ ПЕРЕКУСОВ	68
Почему так важно соблюдать режим?	68
Мифы о метаболизме и коварство перекусов.....	74
ШАГ 4. КОНСТРУКТОР ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ	78
Правила здорового завтрака и лучшие продукты для начала дня.....	78
Правила здорового обеда и лучшие продукты для восполнения энергии	86
Правила здорового ужина и лучшие продукты для спокойной ночи	90

ШАГ 5. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	95
Преодоление гиподинамии: как побороть «сидячую» ментальность	95
Внедряем активность в свои будни	100
Простой переход к более подвижному образу жизни	104
ШАГ 6. ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА	108
Откуда берутся токсины и как организм от них избавляется.....	108
Запускаем лимфосистему.....	115
План действий для очищения организма.....	121
ШАГ 7. РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	125
Как развить мышечную массу и поддерживать мышцы в тонусе	125
ШАГ 8. ПОДДЕРЖКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ЗАЩИТА МОЗГА ОТ РАННИХ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	130
Причины «возрастных» изменений мозга и лучшие способы его защиты.....	130
ШАГ 9. РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ.....	136
Базовые обследования и их периодичность.....	136
Частота сердечных сокращений как один из важнейших показателей здоровья.....	142
Как поддержать здоровье сердца: основные «можно» и «нельзя»	148
ШАГ 10. КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ И ПРОФИЛАКТИКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА	153
Как работает инсулин и почему важно контролировать уровень сахара в крови	153
ШАГ 11. НОРМАЛИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	162

Регуляция системного метаболизма: почему мы набираем вес	162
Связь эндокринной системы с жировой тканью	167
Сахар и микрофлора кишечника.....	171
ШАГ 12. СОН.....	175
Основные стадии сна и способы улучшить его качество	175
ШАГ 13. ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РЕСУРСА.....	181
Причины хронической усталости и простые практики энергетизации	181
ШАГ 14. ПРАКТИКИ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	188
Влияние стресса на организм.....	188
Стратегия уменьшения тревожности.....	194
Польза благодарности и лучшие практики	199
Эффективные техники дыхания	205
ШАГ 15. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	209
Как избавиться от негативной предвзятости и начать вести позитивный внутренний монолог	209
Итог	215
Заключение. О намерении, а не желании	220

План перехода на чистое питание

От чистого питания до ограничительного пищевого поведения — один шаг. Наша цель — питаться цельно и здорово, но не доходить до крайностей. Важно не только успешно поддерживать комфортный вес, но и оставаться счастливыми.

Огромную роль в питании играет психологическая составляющая. Пока вы не найдете и не проработаете основной жизненный триггер, который ведет к перееданию или пищевым автоматизмам, вам будет очень сложно войти в приемлемый для себя здоровый режим.

И триггер переедания вовсе необязательно должен быть пищевым. Это могут быть тревожность, неустроенность, неудовлетворенность текущей ситуацией, усталость, напряженность, страх перед будущим и тому подобное.

Есть несколько значимых аспектов.

Подсчет калорий — непростой навык. Но его важно освоить — это основной способ взять ситуацию под контроль.

От того, что именно вы включаете в свое меню, зависит, приятно ли вам будет практиковать чистое питание или вы быстро откажетесь от этой затеи.

Когда фокус внимания смещен только на потребление и расход калорий, без внимания к составу рациона и соответствию его потребностям организма, то человек худеет «клочками и кусками». Например, досадный животик останется, а руки и ноги начнут не очень-то красиво «сохнуть».

Поэтому так важно придерживаться именно чистого, цельного, разнообразного питания.

У него есть множество преимуществ:

1. Тело становится гармоничным. Жир в организме распределяется физиологически правильно. Ведь композицию тела меняет в плохую сторону именно современная «мертвая» еда, которая провоцирует воспалительные процессы и гормональные перекосы, а кроме того — дикий аппетит и полное нежелание двигаться. Придерживаясь чистого питания, вы не станете моделью-анорексиком, зато будете сыты, довольны, счастливы и полны энергии.

2. Организм получает большую часть необходимых питательных веществ — без добавок. Это очень важно для нормальной работы органов и контроля аппетита. Если тело получило все, что нужно, оно не будет заставлять вас набрасываться на сладкое и жирное. А если у вас уже возникли те или иные дефициты, можно поговорить с врачом по поводу восполнения потерь. Я за то, чтобы принимать не поливитамины, а отдельные целевые добавки.

3. Гармонизируется эмоциональное состояние. Чистое питание в любом случае приведет вас к фигуре, на которую приятно посмотреть, что здорово поднимает самооценку. Но есть и менее очевидные преимущества. Еда без добавок регулирует баланс нейротрансмиттеров, что позволяет человеку чувствовать себя спокойно и хорошо.

4. Очищаются рецепторы. Уже через несколько месяцев осознанного питания вы, вероятнее всего, испытаете неприятные ощущения, попробовав магазинный торт, газировку, готовые пельмени, потому что почув-

ствуете явный перебор с усилителями вкуса. Заметить его может или маленький ребенок, или тот, кто долгое время не имел дела с пищевым мусором. Остальные давно впали в зависимость и защищают свои плохие привычки всеми силами.

5. Человек получает свободу от пищи, ведь нормальная еда не толкает вас к холодильнику то и дело. Вы заправились, получили удовольствие, насытились, прекрасно себя чувствуете и... просто живете!

6. Появляется желание быть физически активным. Тело, которое перестали лишать сил и начали кормить по-человечески, само захочет и простимулировать работу лимфатической системы, и воспользоваться мышцами, и вообще — подышать полной грудью. Вы станете энергичным — в хорошем, естественном смысле этого слова.

46 ·

7. Исчезают отечность и проблемы с кожей. Ведь эти неприятности — тоже «заслуга» пищевого мусора, переедания и, как следствие, недостатка движения.

8. Нормализуется уровень сахара в крови. Организму трудно контролировать глюкозу, когда еды слишком много, она поступает слишком часто и в ней слишком много углеводов.

Уберете эти факторы, начнете правильно использовать поступившее топливо (двигаться) — и все постепенно придет в норму.

Как подойти к чистому питанию?

1. Проведите ревизию кухонных полок и холодильника.

Уберите бóльшую часть того, что приготовлено не вами, оставив процентов 10 из этого «для души» (но многим так даже сложнее). Это не только полу-

фабрикаты или фастфуд. Это и хлеб из белой муки, и сладкое, и рафинированное масло.

2. Устраните из рациона вредный жир и включите в него полезный.

Исключите все рафинированные дезодорированные масла, любые маргариносодержащие продукты, промышленные соусы и заправки. Оставьте нерафинированные масла холодного отжима: горчичное, оливковое, кокосовое, кунжутное, грецкого ореха, виноградной косточки — на ваш вкус.

Полезные животные жиры: качественное топленое масло, гусиный жир, хорошее домашнее сало, сливочное масло. Также источниками полезных и качественных жиров являются рыба, качественное мясо, яичные желтки, орехи и семечки.

Не жарьте на масле и в масле, добавляйте его уже в готовую еду. При жарке (особенно агрессивной) любое масло становится трансжиром, теряет полезные качества.

Содержание жира в рационе должно быть умеренным: к каждому приему пищи хватит буквально чайной ложечки.

3. Подберите правильные источники белка.

Птицу, яйца, субпродукты, рыбу, морепродукты, творог, мясо включаем в 3 приема пищи.

Добавьте также растительные белковые продукты — любые бобовые, которые переносите. Кроме того, сейчас популярны веганские протеины — гороховый, соевый, конопляный и другие. Но вообще растительный белок — факультативный с точки зрения аминокислот. Зато в еде, где он содержится, отличный спектр минералов, сложные углеводы и качественная клетчатка.

Молочные продукты в идеале лучше искать домашние, но понимаю, как это сложно. В любом случае основу рациона они составлять не должны.

4. Минимизируйте или полностью исключите добавленный сахар и замените все обработанные зерновые на цельные крупы.

Любой сахар (в том числе мед, варенье, нектары, сиропы) и глубоко переработанное зерно — это не только пустые калории, не несущие ничего полезного, и повышенный аппетит как результат — они также ведут к проблемам с уровнем глюкозы в крови, резистентности к инсулину и возрастной дегенерации мозга.

Всю консервацию, готовые супы, полуфабрикаты и соки с кучей скрытого сахара замените на домашнюю еду. А вместо быстрозавариваемых круп используйте геркулес долгой варки, перловку, гречку, бурый рис и т.д.

5. Овощи, ягоды и фрукты.

Несмотря на всю пользу ягод и фруктов, не нужно есть их в неограниченном количестве. Максимум 1–2 фрукта и 100 граммов ягод в день. Избыток фруктов в рационе отрицательно влияет на метаболические процессы, а особенно — на регуляцию сахара в крови.

Зато овощей можно позволить себе больше, не забывая о комфорте кишечника. Подойдут абсолютно любые — выбор огромен, ищите свое. Включайте в рацион крестоцветные, зелень, пасленовые, крахмалистые овощи (немного — граммов 100 в день хватит), огурцы, кабачки.

Овощи, ягоды и фрукты — это отличное вложение в иммунитет, но только до тех пор, пока вы не начинаете выходить за рамки нормы. Вздутия и спазмы говорят

о том, что ваша иммунная система крайне недовольна обстановкой в кишечнике, и это настоящая провокация. Метеоризм — это не ерунда. Чаще всего он возникает по причине избытка клетчатки, непереносимости глютена, бобовых или молочного, а также высокой чувствительности к свежей растительной пище и отсутствия термической обработки. Тестируйте свою еду, наблюдайте за реакцией.

6. Напитки.

Главным напитком должна быть вода. Постепенно привыкайте пить ее в течение дня. Также можно включить в рацион качественные чай, кофе, горячий шоколад, растительное молоко (особенно если с молочным есть проблемы), травяные напитки, морсы, воду с лимоном, отвар шиповника. Кофе и чай, если не добавлять в них молоко и сахар, едой не считаются. Да и у морсов без сахара калорийность очень низкая.

• 49

7. Специи и приправы. Выбирайте любые — главное, натуральные.

8. Источники коллагена.

Коллаген очень нужен нам. Не только для здоровья кожи, волос, мышц, суставов и связок, но и для хорошего сна и спокойной работы нервной системы. Если вы не любите желатиновые продукты (желе, холодец, куриные хрящики и т.д.), можно купить сыпучий коллаген.

9. Подсластители.

Кому-то они помогают держаться без сахара, а кому-то, напротив, мешают — раскачивают аппетит. Поэтому выбор за вами, все индивидуально. Я, например, могу добавлять чистую стевию в кашу, блины,

«правильную» выпечку, морсы, желе и тому подобное. Но ни в коем случае не злоупотребляю.

Если вы из тех, кто не может обойтись без сладкого вкуса, вам подойдет такой вариант.

10. Ферментированные продукты.

Чтобы принести максимум пользы, они должны быть домашними, без лишней соли и сахара. А квашеная капуста — абсолютный суперфуд, особенно зимой, когда так нужен витамин С.

11. Дополнения.

В качестве заправки для салатов можно использовать нежирную сметану или смесь греческого йогурта с горчицей, пряностями и лимонным соком. В интернете можно найти множество рецептов легких соусов.

Также попробуйте альтернативную муку для выпечки. Я очень люблю нуттовую, кокосовую, миндальную, грецкого ореха и другие.

Сверяйтесь со списком каждую неделю. Правильный рацион силен простотой, регулярностью, небольшими порциями и легкостью усвоения питательных веществ. Важно не забывать о балансе.

И помните о других, не менее важных аспектах.

1. Физическая активность. Я предлагаю не давать себе непосильных задач, но много двигаться в быту. Главное — не сидеть, если есть возможность не сидеть.

2. Сон. Без достаточного количества сна не работают ни питание, ни активность.

3. Стресс. Работа над гармонизацией эмоционального состояния, контроль своих мыслей и позитивный внутренний диалог — это ежедневная практика. Уделяйте ей не менее 10 минут в день.

4. Режим. Конечно, надо наладить график питания и сна, ведь хаос делает нас больными, а режим — оздоравливает.

Но важно не впадать в максимализм и помнить о том, что жизнь не обязана быть безупречной.

Если вы в гостях отказываетесь от домашней выпечки, в магазине судорожно ищете на этикетках «эко» и «органик» и всем вокруг проповедуете, что они ведут неправильный образ жизни и что это очень страшно — это уже опасная крайность.

Когда вы без показаний строжайше соблюдаете принципы раздельного или дробного питания, боитесь сделать шаг в сторону, это ведет, как правило, к повышению градуса напряжения, усталости, голоду и, как следствие, к отказу от общения, эмоциональному дисбалансу и последующим тяжелым срывам.

Важно помнить, что ценность достаточного взаимодействия с социумом никто не отменял, и еда не должна вытеснять этот аспект вашей жизни.

Конечно, для оздоровления нам нужен цельный рацион, насыщенный питательными веществами. Но жизнь — это не лаборатория, невозможно совсем избежать употребления в пищу чего-либо «не по протоколу». И организм способен с этим справиться.

Если вас что-то не устраивает в новом образе жизни, проанализируйте (например, с помощью дневника питания и эмоций), что именно. Идите на компромиссы с собой, но сохраняйте основную линию. Важно снять напряжение и не позволять ему накапливаться. С не-

большим десертом организм справиться вполне в состоянии! А вы будете спокойны и довольны.

Станьте себе другом, а не стремитесь быть здоровым во что бы то ни стало, иначе это стремление войдет в конфликт с желанием оставаться свободным и счастливым. Если это все же происходит, пересмотрите стратегию!

Отдавайте предпочтение продуктам для стройности и здоровья, а низкокачественную еду позволяйте себе в малых количествах, чтобы она не хозяйничала в вашем теле, а была редким гостем.

Чистое питание — это не ограничения и страх оступитья, а выбор, планирование и разумные действия. Умейте прислушиваться к себе и договариваться с собой, иначе процесс превратится в мучительную диету и результата не принесет.

Осознанное питание должно быть вашим решением. В конце концов, «хочу» и «надо» в какой-то точке должны совпасть.



ШАГ 2. КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ

Что такое калорийность и зачем ее считать

По правде говоря, калорийность — достаточно условное понятие. Я бы даже заменила ее на какой-то другой термин — например, уменьшение порций.

• 53

Калория — это единица энергии, которую ввели в обиход в середине XIX века. Но обычно энергетическая ценность продуктов измеряется в килокалориях (ккал). Одна килокалория равна тысяче калорий.

Есть еще одна распространенная единица измерения пищевой энергии — килоджоуль (кДж). Одна является международной и используется повсеместно, однако пользоваться ею в обиходе не так удобно.

В разных макронутриентах содержится различное количество калорий:

15 шагов к ментальному и физическому здоровью.
Система осознанной жизни

- 1 грамм жира дает нам около 9 ккал;
- 1 грамм углеводов или белков — 4 ккал.

Сколько калорий в день должен потреблять человек?

Норма суточной калорийности для всех разная, поэтому невозможно дать универсальный ответ на этот вопрос. При расчете учитывается множество переменных.

1. Цели.

Здесь, на самом деле, вариантов несколько. Это может быть похудение (с той или иной скоростью), набор мышц, поддержание веса и даже набор жира.

2. История здоровья.

Скорость сброса и набора веса у всех разная, а неподходящие лично вам продукты или стрессовый режим могут вызывать воспаление и способствовать задержке жидкости в организме в таком количестве, что результата можно не достигать годами.

3. Возможности и бюджет.

Это действительно важно учесть — важнее, чем просто оставаться в необходимых рамках калорий.

4. Уровень активности.

Следует учитывать не только уровень нагрузок в настоящий момент, но и возможность его повышения.

5. Параметры тела.

Все изменения веса, роста и пищевого поведения — с самого раннего детства — играют важную роль.

6. Пол.

7. Комплекция — тип телосложения.

И еще множество других факторов...

Базовый обмен — это примерно от 60 до 75% общих энергозатрат. Он зависит от вашей активности и еще нескольких параметров. Остальные 25–30% — бытовая активность. Например, около 10% занимает переваривание пищи, если вы питаетесь стандартно. А если в вашем рационе много белка и клетчатки, то значительно больше. Поэтому, включая их в меню, вы будете тратить энергию активнее и, как следствие, худеть. А для переваривания рафинированной пищи почти не требуется энергия, что и приводит к скачкам сахара в крови, метаболическим заболеваниям и избыточному весу.

Как сопоставить объем жира с калориями?

В 1 килограмме жира около 9000 ккал. То есть для того, чтобы терять в неделю по полкилограмма-килограмму, суточный дефицит должен составлять от 500 до 1000 ккал (зависит от исходных параметров).