

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Как перестать замораживаться и похудеть навсегда .....	9
Как использовать эту книгу? .....	14

## ГЛАВА #1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Планирование .....	20
Вода и прием пищи .....	22
Что лежит в основе здорового питания? .....	23
Белки, жиры, углеводы .....	23
Поговорим о калориях .....	33
Правила похода за продуктами .....	38
Как читать этикетки? .....	40
Продуктовая корзина .....	42
Хранение продуктов .....	44
Способы приготовления пищи .....	46

## ГЛАВА #2

### АСКЕТИЧНОЕ ПИТАНИЕ

Почему мы предлагаем вам начать правильно питаться именно через аскетичность? .....	52
Для чего? .....	53
Что значит питаться аскетично? .....	53
Вкусовое восприятие .....	54

## ГЛАВА #3. ПОЛЬЗА ТРАВ И СПЕЦИЙ

Чем отличаются кулинарные травы от специй? .....	58
Специи .....	58
Травы .....	64
Комбинации .....	69

### РЕЦЕПТЫ

Греча с грибами .....	70
Греча с овощами .....	73
Паста с овощами в томатном соусе .....	74
Паста с баклажанами и томатами .....	76
Перловка с овощами .....	77
Перловка с тыквой и фасолью .....	79
Бурый рис по-восточному .....	80
Бурый рис с кабачками .....	83
Рататуй с бурым рисом .....	84
Булгур с зеленым горошком .....	87
Булгур с овощами .....	88
Салат с булгуром и сельдереем .....	90



Индийский салат с соевой спаржей.....	91
Тушеная спаржа.....	93
Салат с тофу и кокосовым соусом.....	94
Салат с тофу и фасолью.....	97
Яки тофу.....	98
Запеканка из шпината и феты.....	101
Салат из курицы, огурца и базилика.....	102
Салат из сыра и свежих овощей.....	105
Итальянский салат с сыром.....	106
Куриные котлетки с салатом из свежих овощей.....	109
Куриные тефтели с тыквой.....	110
Тефтели в томатном соусе.....	112
Булгур с курицей.....	113
Рис с курицей.....	114
Треска с базиликом в томатном соусе.....	117

## **ГЛАВА #4. РАЗНООБРАЗИЕ В ПИТАНИИ**

Что такое разнообразие в питании?.....	118
Каким должен быть завтрак?.....	119
Микро- и макронутриенты.....	122

Суперфуды действительно «супер»?.....	124
Альтернатива суперфудам.....	126

## **РЕЦЕПТЫ**

Булгур по-арамейски.....	130
Греча по-восточному.....	133
Куриные маффины.....	134
Куриная грудка с грибами.....	137
Куриная грудка по-восточному.....	138
Курица с томатами.....	141
Паста по-тайски.....	142
Фрикадельки с овощами.....	143
Скандинавские котлеты.....	144
Треска со свеклой.....	147
Рыба, запеченная с овощами терияки.....	148
Рыба, запеченная с брокколи.....	150
Рыба, запеченная с кабачками и картофелем.....	151
Рыба, запеченная с томатами.....	153
Котлеты туманного Альбиона.....	154
Тыквенная запеканка.....	157
Сырная запеканка.....	158
Стир-фрай с тофу.....	161
Тофу, обжаренный в кунжуте с фасолью.....	162



## **ГЛАВА #5. ДЕТОКС, ИЛИ ПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЯ**

О вегетарианстве и полноценном рационе .....	166
Какие виды вегетарианства существуют? .....	166
Глютен .....	168
Соя .....	170
Семейство бобовых и способы их приготовления .....	171

### **РЕЦЕПТЫ**

Индийский салат со спаржей и фасолью .....	172
Салат из чечевицы и сыра .....	175
Жареный сыр с овощами .....	176
Соевое мясо с тыквой и апельсиновым соусом .....	179
Соевое мясо, тушенное с овощами в томатном соусе .....	180
Булгур с нутом .....	181
Греча с ростками сои .....	182

Греча с тофу .....	185
Греча с чечевицей и овощами .....	186
Маджара с салатом .....	189
Перловка с тофу .....	190
Перловка с фасолью .....	193
Перловка с чечевицей .....	194
Рис с соевым мясом .....	197
Рис с омлетом из тофу .....	198
Рис с фасолью .....	201
Кабачки по-итальянски с сыром .....	202

## **ГЛАВА #6. СЕМЕЙНОЕ ПИТАНИЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ СТОЛЫ**

Анализ и планирование рациона .....	206
Построение рациона .....	207
Как не переесть в праздники? .....	209

### **РЕЦЕПТЫ**

Капрезе .....	212
Цезарь с курицей .....	215
Куриные рулеты с фасолью .....	216
Куриный гратен .....	218

Фаршированные кабачки .....	219
Рыбный рулет .....	221
Салат с запеченными овощами и сыром .....	222
Рыба, запеченная с овощами .....	223
Кон карне .....	224
Салат из соевого мяса и древесных грибов .....	227
Лазанья .....	228
Жюльен из рыбы .....	231
Салат с тунцом а-ля «Нисуаз» .....	232
Салат с тунцом и фасолью .....	235
Салат с тунцом .....	236
Салат с соевой спаржей и морской капустой .....	239

Моцарелла с печеными овощами .....	240
Баклажаны с сыром .....	243
Сырная запеканка в перце .....	244
Творожная запеканка .....	247

## ГЛАВА #7. КАК ПИТАТЬСЯ В ПУТИ, ИЛИ НЕБОЛЬШИЕ ЗАМЕТКИ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

В машине и поезде .....	248
Предметный указатель .....	252

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



подходит для  
вегетарианцев



детокс



подходит для  
вегетарианцев/веганов



частичный детокс



высокое содержание  
белка



содержит сою



содержит сложные  
углеводы



содержит сыр





## ВВЕДЕНИЕ

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ И ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА

**Ольга Маркес, СЕО Школы  
ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА #СЕКТА:**

**В**от я – скрупулезно высчитываю калории с каждой этикетки. Вот я – уже не высчитываю калории, но внимательно собираю здоровую еду в контейнеры, выбираю продукты с низким гликемическим индексом, необработанные крупы, качественные белки, веду дневники и анализирую свои эмоции и их связь с пищевым поведением.

А вот я – ем все, что хочу, ничего не записываю, не анализирую, не собираю еду в боксы и при этом остаюсь в той своей форме, которой раньше добивалась титаническими усилиями.

Как это получилось? Что является переломной точкой, когда перестаешь зацикливаться и все работает само по себе? Эти вопросы приходится слышать достаточно часто.

**Я РАССКАЖУ ВАМ ПРО ЭТОТ  
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД И О ТОМ,  
КАК ЕГО СОКРАТИТЬ. >>>**



# #1 НЕОБХОДИМОЕ УСИЛИЕ

**ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПЕРИОД, КОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРИКЛАДЫВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ? ЭТО ТА СТУПЕНЬ, НА КОТОРОЙ ФОРМИРУЕТСЯ ВАША БАЗА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ. ЕЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ.**

## **ДИЕТЫ**

Никто никогда не поверит на слово в то, что «диеты не работают», пока хотя бы некоторые из них не покажут свои результаты в долгосрочной перспективе.

Человеческий организм – это чудо, и экономизация функций – один из процессов, который так важно изучить (лучше, конечно, в теории).

## **ОСОЗНАННОСТЬ**

Следующий этап – это более осознанная замороченность, когда вы еще глубже погружаетесь в изучение вопросов правильного питания и улучшения физической формы.

Это влечет за собой контроль, который становится неотъемлемой частью жизни – особенно тогда, когда видишь положительные результаты. Но впереди ждет еще одно важное открытие: не обязательно контролировать все, чтобы добиваться тех же самых результатов.

Организм не мыслит в пределах 24 часов, а психика устает от постоянного контроля. Однако если вам удалось узнать все о своем теле, питании и спорте, а потом вы смогли внедрить это в жизнь, обязательно получится и следующий шаг: отпустить контроль и наслаждаться плодами усилий.





## #2 ЖИЗНЬ БЕЗ КОНТРОЛЯ

**НА УРОВНЕ ФИЗИОЛОГИИ ВСЕ ПРОСТО. ЕСТЬ ГИПОТЕЗА, КОТОРУЮ КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ: У ОРГАНИЗМА ИДЕАЛЬНАЯ СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ. ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО УСЛОВИЙ, ТО ЛИШНИЙ ВЕС НИКОГДА НЕ ПОЯВИТСЯ. РАЗБЕРЕМ ЭТИ УСЛОВИЯ ПОДРОБНО.**

### **ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ**

**ПЕРВОЕ – НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ, НЕОБХОДИМУЮ ОРГАНИЗМУ.** Это число высчитывается не на калькуляторе, а опытным путем. Опирайтесь на свое чувство голода и самочувствие. Это может быть и 2000 ккал, и 2500 или даже 4000, если вы много и активно тренируетесь.

### **ВТОРОЕ – РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ.**

Минимальное количество приемов пищи – три раза в день (остальное зависит от вас). Если вы питаетесь один или два раза, то не сможете соблюдать баланс.



**ОТВЕЧАТЬ НА СВОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА –  
ТОЛЬКО ЭТА СТРАТЕГИЯ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ПЕРИОДИЧЕСКОГО ПЕРЕЕДАНИЯ И ПОСТОЯННЫХ  
ПЕРЕПАДОВ ВЕСА.**

Раньше мне казалось, что нужно постоянно следить за тем, чтобы не съесть больше, чем нужно. Оказалось, мой организм работает иначе: ему важно иметь энергию «про запас». Потребности всегда должны быть удовлетворены полностью.

**ПИТАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ  
И ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ,  
НО ПРИ ЭТОМ УЧИТЫВАЙТЕ ЗАКОНЫ,  
ПО КОТОРЫМ РАБОТАЕТ ВАШ ОРГАНИЗМ.**

Вы не должны всегда поступать «как по учебнику», выбирайте в каждой ситуации то решение, которое подходит вам. Тело делает оплывшим не один торт, съеденный вместо обеда, а систематическая замена приемов пищи на непитательные, но калорийные продукты.



### **РЕЖИМ ДНЯ И ЗАБОТА О СЕБЕ**

Следите не только за питанием, но и за другими аспектами жизни: регулярное движение, полноценный сон, забота о своем психическом состоянии. Если вы сильно измотаны, худший способ помочь себе – забо-

титься о контейнерах и регулярном спорте. В таком состоянии важнее выспаться, отдохнуть, набраться сил и успокоиться. Тогда естественные ритмы и саморегуляция организма будут работать отлично и без всякого контроля.

## **#3 ПЕРЕХОД К САМОРЕГУЛЯЦИИ**

### **КАК ПЕРЕЙТИ ОТ КОНТРОЛЯ К САМОРЕГУЛЯЦИИ?**

**Е**сть один веселый научный анекдот. Мыши спросили у лисы совета, как им защитить себя от хищников. Лиса подумала и ответила: «Я придумала! Вам надо стать ежиками!» На середине пути к дому мыши осознали всю трудность ситуации и решили вернуться к лисе, чтобы спросить, каким образом все-таки они могут стать ежиками. «Ну мыши, чего это вы?! Я вам даю методологию, а вот методы вы изобретаете сами!»

### **У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СВОЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ В ОСОЗНАННОСТИ, НЕВОЗМОЖНО СДЕЛАТЬ ЭТО ЗА ОДИН ДЕНЬ И ПО РЕЦЕПТУ.**

Несколько лет назад я правильно определила, чего хочу от здорового образа жизни: я хотела, чтобы он стал естественной частью повседневности, а не тем, что требует постоянных усилий и контроля. Только когда я прошла несколько этапов, он принял именно ту форму, которая была нужна изначально.

**Я УВЕРЕНА, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЦЕЛЬ НЕ ПРОСТО ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТА, НО И ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТА И НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, – ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЕТЕ ЭТУ ГАРМОНИЮ. ДОВЕРЬТЕСЬ СВОЕМУ Телу И ЗНАНИЯМ, ТОГДА ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**