

УДК 613.24  
ББК 51.230  
Д69

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

## **Дорогая, Юлия Андреевна.**

Д69 Из пухляшки в стройняшку. Спецагенты по правильному питанию. Научим есть всё, худеть и быть лучше, чем вчера / Юлия Дорогая, Надежда Жабинская. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 336 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-115120-1

Почему я почти ничего не ем, а цифры на весах предательски ползут вверх? Можно ли худеть без тренировок или надо каждый день потеть в зале? Что делать, если вес встал и мотивация кончилась? Наверняка вы думаете, что уже знаете ответы на эти вопросы, но вес не спешит уходить. Даже если вы «профессиональный диетчик» или «похудительных дел мастер», противоречивые данные из сомнительных источников кого угодно собьют с толку. Поэтому в книге — только проверенная информация, основанная на научных фактах и результатах современных исследований, изложенная на удивление просто.

- Вся суть рационального питания.
- Как правильно худеть: все «по полочкам».
- Фитнес: как не навредить себе и получить красивые формы и изгибы.
- Действительно полезное меню.
- Самое важное по психологии похудения.

**Самая толковая и полезная информация о похудении, стройности и красоте!**

*Настоящее издание не является учебником по медицине.  
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



© Дорогая Ю., 2019  
© Жабинская Н., 2019  
© Ефимова К., иллюстрации, 2019  
© Второв И.,  
фотография на обложку, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-115120-1

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	9
<b>Основы питания</b> .....	13
Рациональное питание .....	15
Так что же такое «правильное питание»? .....	16
Белок .....	21
Где содержится белок? .....	22
Жиры .....	28
Не все жиры одинаково полезны .....	34
Углеводы .....	39
Гликемический индекс .....	43
Правило 80/20 .....	45
Клетчатка .....	52
Вода .....	54
Алкоголь .....	58
БАДы .....	62
БАДы-жиросжигатели .....	63
БАДы для спортсменов .....	65
Витамины и минералы .....	69
Витамины .....	69
Минеральные вещества .....	81

---

<b>Основы похудения</b> .....	91
Калория! .....	93
Почему диеты не работают? .....	109
Считаем калории .....	118
<b>Тренировки</b> .....	127
Виды тренировок .....	129
Одежда для тренировок .....	135
Место для тренировок и оборудование .....	136
Основы техники безопасности и выполнения упражнений .....	137
Тренировки по типу фигуры .....	143
Комплексы тренировок .....	146
Комплекс упражнений для фигуры типа «песочные часы» .....	166
Комплекс упражнений для фигуры типа «груша» .....	166
Комплекс упражнений для фигуры типа «яблоко» .....	167
Комплекс упражнений для фигуры типа «прямоугольник» .....	168
Комплекс упражнений для фигуры типа «перевернутый треугольник» .....	169
<b>Меню</b> .....	174
Завтраки .....	180
Геркулесовая каша с сыром и бананом .....	182
Творожная запеканка с йогуртом и медом .....	184
Омлет с луком и помидорами .....	186

---

Банановые оладьи	
с греческим йогуртом и медом . . . . .	188
Омлет с сыром и бананом . . . . .	190
Сырники с греческим йогуртом и медом . . . . .	192
Яичница-глазунья с овощами и гренками . . . . .	194
Гранола . . . . .	196
Овсяноблин с красной рыбой . . . . .	198
<b>Обеды . . . . .</b>	<b>200</b>
Тыквенный крем-суп . . . . .	202
Салат «Цезарь» . . . . .	204
Окрошка на кефире . . . . .	206
Суп-пюре из чечевицы . . . . .	208
Греческий салат . . . . .	210
Шаурма с курицей . . . . .	212
Суп из сушеных грибов . . . . .	214
Салат с тунцом . . . . .	216
Борщ со свеклой . . . . .	218
Курица с овощами и кускусом . . . . .	220
Красная рыба в сливках с рисом . . . . .	222
Зеленый салат . . . . .	224
Плов с говядиной . . . . .	226
Салат из брокколи . . . . .	228
<b>Ужины . . . . .</b>	<b>230</b>
Салат с авокадо и языком . . . . .	232
Салат с креветками и красной рыбой . . . . .	234
Макароны с сыром и яйцом и свежие овощи . . . . .	236
ПП-пицца . . . . .	238
Запеченная красная рыба . . . . .	240
Салат из овощей . . . . .	241
Свинина с овощами, соусом терияки	
и бурым рисом . . . . .	242
Салат из яблока и моркови . . . . .	244
Ризотто с куриной печенью . . . . .	246

---

Салат из стручковой фасоли . . . . .	248
Котлеты из индейки с картофельным пюре . . . . .	250
Говядина с подливкой и гречкой . . . . .	252
Салат из белокочанной капусты . . . . .	254
Салат из китайской капусты . . . . .	255
<b>Перекусы . . . . .</b>	<b>256</b>
Смузи из киви и банана . . . . .	258
Тост с адыгейским сыром . . . . .	259
Бутерброд с красной рыбой . . . . .	260
Ягодное парфе . . . . .	261
Печеное яблоко с орехами и корицей . . . . .	262
Манговый пудинг . . . . .	264
Смузи бананово-миндальный . . . . .	266
Фруктовый салат . . . . .	268
Хрустящие овощи с йогуртовым соусом . . . . .	270
<b>Десерты . . . . .</b>	<b>272</b>
Морковный торт . . . . .	274
Геркулесовый торт . . . . .	276
Ягодный тарт . . . . .	278
Шоколадный чизкейк . . . . .	280
Ленивый штрудель . . . . .	282
Творог в лаваше . . . . .	284
Шарлотка . . . . .	286
Овсяное печенье . . . . .	288
Ореховое печенье . . . . .	290
<b>Напитки . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>Психология и вес . . . . .</b>	<b>292</b>
<b>Топ 7 ошибок при похудении . . . . .</b>	<b>296</b>
Перфекционизм . . . . .	296
Оторванность от реальной жизни (идеализация процесса, временная мера) . . . . .	298

---

Поиск «волшебных» способов похудения . . . . .	299
Нетерпение и желание всего и сразу . . . . .	300
Отчаяние . . . . .	301
Похудение любой ценой . . . . .	302
Неумение различать свои ощущения . . . . .	303
Психологический голод и как его унять . . . . .	306

<b>Заключение . . . . .</b>	<b>312</b>
-----------------------------	------------

<b>Приложение. Таблица калорийности . . . . .</b>	<b>316</b>
---	------------

Молочные продукты . . . . .	318
Хлеб и хлебобулочные изделия . . . . .	319
Крупы . . . . .	319
Жиры, маргарины, масла . . . . .	320
Овощи . . . . .	320
Фрукты и ягоды . . . . .	321
Сухофрукты . . . . .	322
Бобовые . . . . .	323
Мясо, птица, субпродукты . . . . .	323
Колбасы и колбасные изделия . . . . .	324
Яйца . . . . .	324
Рыба и морепродукты . . . . .	325
Сладости . . . . .	326
Орехи . . . . .	327
<b>Использованная литература . . . . .</b>	<b>328</b>
Электронные ресурсы . . . . .	329



# ВВЕДЕНИЕ



**В**ы хотели бы похудеть? А похудеть и больше никогда не возвращаться к вопросу лишнего веса? А научиться есть абсолютно все, что хотите и любите, и не набирать вес больше никогда?

Если вы ответили «да» на эти вопросы, если вам надоели вечные голодания и диеты, если вам некогда готовить сложные блюда и ежедневно ходить в спортзал, но при этом вы действительно хотите измениться и стать лучше, чем вчера, то эта книга для вас.

А может, вы уже похудели, но боитесь снова набрать вес? Или, наоборот, хотели бы набрать вес без вреда для здоровья? Отлично, и для вас в этой книге найдется много интересного и полезного.

Вам знакома фраза «Одна голова хорошо, а две — лучше»? Именно это утверждение послужило толчком к созданию книги, и именно поэтому данному пособию можно доверять, ведь на этих страницах собран опыт двух специалистов, и вы можете получить гораздо больше ценной информации. Если говорить точнее, то на двоих у нас 15 лет опыта в консультировании по питанию, в помощи в похудении, в составлении персональных меню.

Профессия наша называется популярным словом *health coach*, что в переводе на русский язык означает тренер по ЗОЖ или консультант по правильному питанию. Мы ответственны за стройные тела и здоровье наших подопечных, и помимо знаний в области питания нам необходимо понимать потребности и пожелания каждого клиента, так как помимо общих физиологических моментов есть множество индивидуальных нюан-

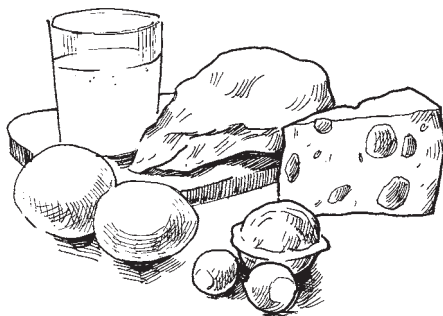
сов. Цель нашей работы — не стремительное снижение веса любой ценой, а грамотное похудение, укрепление здоровья, приведение тела в порядок и осознанность клиента в вопросах питания. По опыту работы с клиентами мы знаем, что очень сложно разобраться во всем сразу, трудно определиться, какому источнику стоит доверять, где брать достоверную, свежую информацию. Да и психологически непросто перестроиться и изменить свои привычки в питании, научиться слушать свой организм. Трудно найти в себе силы начать путь к здоровому образу жизни и еще сложнее не потерять мотивацию в процессе этого пути.

В этой книге мы расскажем обо всех аспектах правильного и здорового образа жизни, научим правильно и вкусно питаться, разбираться в полезных и неполезных продуктах, поделимся своим опытом и знаниями, которые основаны на научных фактах и современных исследованиях в области питания, здоровья и похудения. Мы расскажем об этом так, чтобы вы легко смогли понять основы ЗОЖ, не углубляясь в анатомию, биологию и не перечитывая сотни книг о похудении, предлагающих читателям противоречивую информацию.

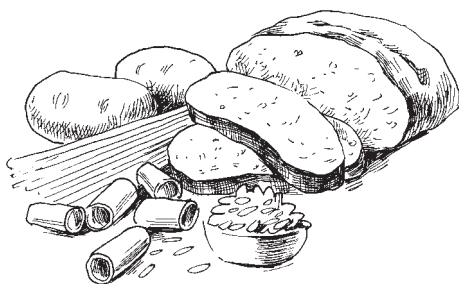
Прочитав эту книгу, вы узнаете все о здоровом образе жизни и похудении, а также сможете в любое время найти простой и быстрый рецепт с точным количеством ингредиентов и расчетом калорий и приготовить его для себя, для семьи или для гостей и не волноваться за свое здоровье или фигуру.

**Приятного чтения,  
и давайте станем лучше, чем вчера.**

# ОСНОВЫ



# ПИТАНИЯ



Здоровье, красота и стройность во многом зависят от качества питания. Изменив в своем образе жизни только питание, можно укрепить или, наоборот, расшатать здоровье, снизить или увеличить вес и, соответственно, изменить в худшую или в лучшую сторону свой внешний вид.

|————— // —————|

Залог красоты, здоровья и хорошего самочувствия — полноценное и сбалансированное питание.

|————— // —————|

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сейчас очень популярен термин «правильное питание», об этом трубят со всех сторон, утверждая, что без него долго и здорово не проживешь. Но как это — питаться «правильно»?

Опыт работы с клиентами показывает, что каждый вкладывает в это выражение свой смысл. Чаще всего под термином «правильное питание» понимают отказ от тех или иных продуктов. Как правило, люди запрещают себе макароны, картофель, фрукты, сладости и считают, что они на правильном питании. Сразу отметим, что это необоснованные запреты, чуть позже вы узнаете почему.

Одни воспринимают правильное питание как временную диету — решают на время снизить размер порции, исключить из рациона какие-то продукты, чаще однозначно вредные, ну а после похудения они готовы вернуться в привычный режим.

Другие считают, что правильное питание — это еда по расписанию. Люди ставят себе будильники и напоминания, чтобы не пропустить очередной прием пищи, стараются успеть поужинать до 18:00, считая, что после этого времени пища не успеет перевариться и гарантированно отложится на боках.

Есть и те, кто под понятием правильного питания понимают полный отказ от определенных макро-

нутриентов — обычно «запрещенными» становятся жиры и углеводы, в то время как белок считается диетическим компонентом.


|————— // —————|


К счастью, в настоящее время число людей, имеющих такие строгие представления о питании, становится все меньше. Тем не менее, если вы узнали себя в одном из этих пунктов и именно так вы представляете себе «правильное питание», готовы вас обрадовать и успокоить! Правильное питание — это не диета, не отказ от продуктов, не питание по часам и не голодовка.


|————— // —————|


## Так что же такое «правильное питание»?

Правильное питание — это такой сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который обеспечивает рост, полноценное развитие и жизнь человека, помогает поддерживать здоровье, способствует профилактике заболеваний и подходит персонально вам, учитывая ваш ритм и образ жизни, ваше географическое местоположение, традиции, культуру.

 Я знаю, что на правильном питании обязательно нужно есть рыбу и вареную грудку. Но на рыбу у меня аллергия, а куриную грудку я терпеть не могу. Что мне делать?

 Суть правильного питания в том, что не вы подстраиваетесь под питание, а питание подстраивается под вас. Если вы хотите наладить свое питание — забудьте о шаблонных вареных грудках и рыбе. Нет каких-либо «обязательных» продуктов в рациональном питании. Именно поэтому правильное питание — это такой набор продуктов, который подходит именно ВАМ. Выбирайте те продукты, которые вы любите и которые можете употреблять без риска для вашего здоровья.

 Я живу в США и не могу найти в продуктовых магазинах гречку. Но ведь гречка — это основной продукт на правильном питании. Что мне есть вместо гречки?

 Правильное питание — это не общепринятые списки полезной еды, а такой набор продуктов, который подходит именно вам. Гречневая крупа действительно популярна только в России и странах СНГ. Проживающим в других странах будет трудно найти ту самую «волшебную» крупу. Но что же теперь, правильное питание невозможно? Конечно, возможно! Выбирайте географически доступные продукты, учитывайте сезонность. Любому продукту



можно найти альтернативу по пищевой ценности. Замените гречку любой крупой. Близкими по своей пищевой ценности будут киноа, рис, кускус, булгур.



*Читала, что на правильном питании нужно питаться 5-6 раз в день маленькими порциями, но часто, чтобы ускорить метаболизм, но и не растянуть желудок при этом. Я не могу питаться так часто, у меня физически нет на это времени. Да и аппетит так часто ко мне не приходит. Это неправильно?*



Скорость метаболизма не зависит от частоты приемов пищи, она зависит от ваших физических данных, от вашей активности, и метаболизм невозможно ускорить, добавив приемы пищи.

Слушайте свой организм, он не подведет. Если вам физически не хочется есть, не нужно этого делать только потому, что якобы пришло время обеда. При этом, если у вас активный день и уже через час после обеда вам снова хочется есть, не нужно ждать вечера, чтобы поужинать «по режиму». Делайте так, как просит организм.

А миф о растянутом желудке — один из самых популярных и старых. Желудок — это эластичный орган. Когда вы поели — он растягивается, когда еда покидает желудок, то он сжимается до исходного размера. Размер пустого желудка человека с нормальным весом и человека с ожирением — одинаков.

|————— // —————|

Таким образом, правильное питание — это выбор безопасной, полезной, богатой витаминами и минералами, свежей, разнообразной и аппетитной пищи, подходящей вам по вкусовым, материальным, религиозным, географическим и иным предпочтениям и возможностям.

|————— // —————|

Здесь также следует отметить, что пища должна быть и разнообразной с точки зрения выбора блюд, и сбалансированной по макронутриентам — белкам, жирам и углеводам. Белки, жиры и углеводы (здесь и далее сокращенно БЖУ) — это основные компоненты, дающие энергию организму, и соблюдение этого баланса необходимо для того, чтобы обеспечить организм всем необходимым, чтобы чувствовать себя бодрым, здоровым и в меру сытым.

Каждый продукт, который мы съедаем, содержит в разных количествах и пропорциях данные элементы, и при составлении своего здорового рациона следует учитывать также и количество этих макронутриентов.

В следующей главе мы подробно остановимся на каждом из них.