

Левитан, Евгения.

Л36 Workout. ХЗ как похудеть / Евгения Левитан. — Москва :
Эксмо, 2019. — 272 с.

ISBN 978-5-04-098078-9

Каждый день появляется новая концепция здорового питания. Кто-то рекомендует отказаться от мяса, кто-то протестует против глютена, миллион споров вокруг молочных продуктов, заменителей сахара, спортивного питания, норм калорий и соотношения БЖУ. Где правда? Кому верить? Как питаться, чтобы быть стройным и здоровым?

Каждый человек индивидуален, и самая важная задача — подобрать ключ к собственному организму.

Прочитав эту книгу, вы сможете понять, каким образом вы выбираете продукты, почему готовите те или иные блюда, как питаетесь по праздникам и в обычные дни, почему переедаете или недоедаете.

УДК 613.2

ББК 51.23

© Тайгермилк Медиа, 2019

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-098078-9

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Дизайн макета *Е. Вергузовой*

Во внутреннем оформлении использованы
фотографии и иллюстрации:

© Инна Зайковская (инфографика) / РИА Новости;

© Raffaello Bencini / Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© G. Dagli Orti / De Agostini Picture Library / Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© Bridgeman Images / Fotodom.ru;

© ALISTAIR GRANT / AP / East News;

© Picture alliance / East News;

© Keystone / Picture alliance / DPA / Legion-Media;

© Granger / Diomedia;

Dan Shachar, Voin_Sveta, AKaiser, Everett Collection, Tinseltown, La Gorda, Fouad A. Saad, Double Brain, bioraven, sunny_sunny_art, Maquiladora, Macrovector, curiosity, Gorbash Varvara, dgbomb, Panda Vector, Anna.zabella, Marina Solva, Maisei Raman, Sadovnikova Olga, Double Brain, Bacsica, Volhah, delcarmat, NikaYekimenko, MSSA / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

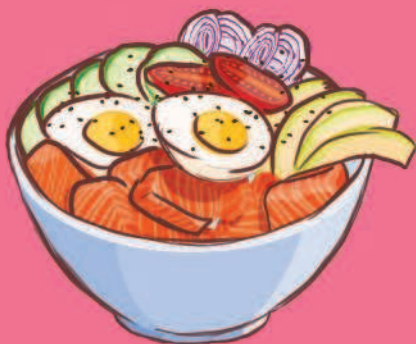
Фотографии на обложке и в макете из личного архива автора

Иллюстрации на обложке и в макете *Е. Хотянович*

workout
Я МОГУ



СОДЕРЖАНИЕ



ОТ АВТОРОВ

- Женя — основатель проекта Workout.....10
 - Янина — психолог.....15
 - Алла — врач и диетолог.....17

ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

- Первобытное общество.....22
 - Античность.....25
 - Средние века.....30
 - Советы.....32
 - Эпоха Возрождения.....37
 - Эпоха Просвещения.....41
 - XX век.....45
 - 2000-е.....49
- Эволюция идеалов женского тела.....52
- Что? Как? Для чего? Осознанное питание.....64

ПИЩЕВАРЕНИЕ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

- Полость рта.....71
 - Желудок.....71
- Двенадцатиперстная кишка.....72

- Тонкий кишечник.....74
- Толстый кишечник.....74

ГОЛОД, АППЕТИТ, НАСЫЩЕНИЕ

- Голод.....82
- Аппетит.....86
- Насыщение.....92
- Лептин и грелин.....96
- Гормоны щитовидной железы.....99
 - Кортизол.....100
- Инсулин и глюкагон.....100

ЧТО МЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАЛИ О КБЖУ

- КБЖУ.....110
- Расчет калорий.....114
- Белки, жиры, углеводы.....116
 - Углеводы.....117
- Углеводные мифы.....123
 - Белки.....130
- Белковые мифы.....132
 - Жиры.....136
- Жирные мифы.....141

КАК СОСТАВИТЬ СВОЮ СИСТЕМУ ПИТАНИЯ

- Как из сложной информации о КБЖУ составить свою идеальную систему питания?.....150

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Психология пищевого поведения.....158
- Нарушения пищевого поведения (НПП).....170
 - Нарушения пищевого поведения по ограничительному типу.....171
 - Анорексия. Памятка родителям.....175
 - Нарушения пищевого поведения по перееданию.....178
- Эмоциогенное пищевое поведение.....179
 - Неконтролируемое пищевое поведение (Binge-Eating).....179
 - Булимия.....182

ПРАКТИКУМ

- Манифест авторов!.....188
- Содержание практикума.....189

- Индекс массы тела.....194
 - Что делать?.....200
- Причины переедания.....202
- «Ген ожирения» и жировые клетки.....204
 - 6 золотых правил родителям.....216
 - Упражнение 1.....227
 - Упражнение 2.....228
 - Психологический практикум.....230
 - Самооценка.....239
 - Тело. Образ физического «Я».....243
 - Телесный практикум.....245
 - Женское тело.....253
 - Эмоции.....259
 - Эмоциональный практикум.....262
 - Итог.....268



workout
Я МОГУ



ОТ АВТОРОВ



@e_levitan



ЖЕНЯ

основатель проекта Workout

Когда мне было 16 и весила 50 кг, я объявила себя толстой. С этих пор моя жизнь больше никогда не была прежней. Желание похудеть, чтобы стать красивой, охватило меня от кончиков пальцев ног до кончиков волос. Оно проникло в каждую клеточку моего сознания, пропитало каждую мысль, распространилось на все сферы моей жизни. На свой алтарь красоты я поставила худобу, а самым заветным желанием на свете стали тощие ноги в обтягивающих джинсах. Что поделать, мода в моей юности была такая.

Семья, друзья, учеба, свободное время отошли на второй план и не вызывали такого интереса и азарта, как борьба с собственным отражением в зеркале. Тоньше, стройнее, рельефнее, ты можешь! Я бежала к призрачному идеалу сломя голову и без оглядки.

Мой вес уменьшился до 40 кг, а навязчивые мысли о еде достигали своего апогея. Я училась в медицинском

университете и иногда приходилось по пять раз перечитывать страницу учебника химии, потому что мысли мои были совсем о другом. Сколько калорий было в сегодняшнем обеде, достаточно ли я двигалась на протяжении дня, чтобы все эти калории сжечь, мечты о шоколадных пирожных вперемешку с сожалением о лишнем яблоке или стакане кефира. Это были жуткие годы борьбы со своим телом. Диагноз нервная анорексия и угрозы родителей сдать меня в психдиспансер не работали. В своей разумной голове я понимала, что так больше нельзя. Я понимала, что нужно начинать нормально питаться, набирать вес, превращаться в обычную девочку с обычной фигурой и жить обычной жизнью. Только вот обычная фигура, на мой субъективный взгляд, пугала своими размерами. Сделать тело на 5 килограммов больше равнялось смертному приговору.

Переломным моментом стала встреча с девушкой, которая вдохновившись моими тощими ногами, радикально решила худеть. Прямо на моих глазах она таяла с каждым днем. И я чувствовала свою вину, ведь это мои ноги каждый день были для нее наглядной «мотивацией».

Я твердо решила, что так больше нельзя. Я хочу быть здоровой. Я хочу ладить с самой собой. Я хочу вдохновлять на самосовершенствование, а не самобичевание. Я дала себе обещание, что сделаю все возможное, лишь бы предостеречь таких же глупышек от голодовок, навязчивых идей и дурных идеалов и начала вести группу Workout, где публиковала различные упражнения, рецепты и советы по питанию и фитнесу. Только проверенные методы и здоровые принципы.

Примерно в это же время тренд на худобу сменил тренд на мышцы. В моду вошли упругие ягодички, рельефные спины и шесть кубиков пресса. Девушки начали штурмовать спортзалы и пить протеиновые коктейли.

Я была одной из них. Недовольство собственным телом трансформировалось из желания похудеть в желание накачаться и подсушиться. Я больше не боялась калорий, ведь они нужны на строительство мышц. Тренировки и прием пищи стали управлять моей жизнью. Все расписание жизни подстраивалось под них. Спортзал стал отличным психотерапевтом. Вместе с потом я оставляла там все печали и невзгоды. Тело менялось. Появились заветные ягодички, рельефные плечи, но отражение в зеркале по-прежнему оставляло желать лучшего. Вся я была какая-то квадратная. Тренер сказал, что дело в том, что я ем. Тренировки могут быть самыми разными, но вот баланс КБЖУ решает, где будут мышцы, а где жир. Здесь начались мои эксперименты с различными системами питания. Снова подсчет калорий, вагоны куриной грудки, белково-углеводные чередования и опять мысли о еде! Опять ограничения, опять расстройство, опять недовольство. Самое удивительное, что следуя какой-то очередной системе, я не могла следовать ей строго по инструкции. В какой-то момент я начинала себя жалеть, думать: ну все, ну хватит себя мучать, — и бросала. Затем винила себя, что я безвольная тряпка, говорила «я могу» и возвращалась к эксперименту.

Моя фигура нравилась мне частично. Попа классная, рельефная спина и плечи — супер, а вот живот, бока, бедра — эти проблемные зоны так и оставались, на мой взгляд, проблемными. Самые сложные лишние 3 кг никак не хотели покидать тело. И каждый раз, глядя на себя в зеркало, я думала — ну вот еще немножечко здесь убрать, а вот здесь добавить, и тогда я буду собой довольна.

Затем у меня появились друзья-вегетарианцы, которые рассказывали, как здорово повлиял на их жизнь отказ от мяса. Меньше болезней, лучше самочувствие,

острее ощущение жизни. Я решила тоже попробовать. С мыслью «я могу съесть стейк в любой момент, когда захочу» я не ем мясо уже 2 года. Отказавшись от магазинной куриной грудки и добавив в свой рацион больше свежих овощей и фруктов, я забыла что такое простуда и ОРВИ. На фигуре перемены в питании тоже отразились положительно. Та прилипшая парочка килограммов быстро растворилась.

В моем путешествии на Бали, где была написана основная часть этой книги, я попробовала то, что раньше сама осуждала и считала совершенно ненаучным и опасным — сыроедение и голодание. Месяц в моем рационе были только живые продукты — свежие овощи, зелень и фрукты. А вместе с этим я начала практиковать 36-часовое сухое голодание — полный отказ от еды и воды на протяжении полутора суток.

Последние эксперименты позволили глубже изучить себя. Узнать, что такое настоящий голод и истинное насыщение. Какие вкусы я люблю, а что ем больше по привычке. А также осознать, как много и непищевых вопросов мы решаем с помощью еды. Как стимулируем себя кофе по утрам, как утешаемся мороженым, а с целью избавления от скуки идем перекусить.

Еда — это не просто содержимое нашей тарелки. Это самый простой и доступный способ наполнить себя и свою жизнь. И несомненно, это инструмент для строительства нашего тела.

С балийским режимом я потеряла часть мышц, которые упорно строила годами. И поняла, что это не смертельно и совсем не страшно. Меня не перестали меньше любить родные, не уменьшилось количество друзей и даже лайки в инстаграме не упали. Я наконец осознала, что уровень счастья не зависит, сколько сантиметров твоя талия и насколько накачаны трицепсы. В жизни столько

всего, а если заикливаться на теле и еде, то пропускаешь все самое интересное.

Чтобы жизнь эта была долгой, вкусной и кайфовой, еда должна удовлетворять потребности и тела и души.

Мой путь был долгий, и я благодарю за все сложности, которые мне удалось пройти, чтобы сейчас помогать девушкам по всему миру обретать баланс между желаниями и потребностями. Я ем все, что пожелаю. Мне удалось построить свой рацион таким образом, что я получаю все необходимое для тела — белки, жиры, углеводы, микро- и макронутриенты и для души — обожаю шоколад и не отказываю себе в нем. Я живу без запретов, но делаю свой выбор осознанно. Знаю, когда мороженое действительно поднимет мне настроение и будет в удовольствие, а когда я ищу спасение в кафе, вместо того чтобы просто поплакать.

Я продолжаю тренироваться и совершенствовать свою физическую форму. Каждое утро начинаю с зарядки и не представляю жизнь без тренировок. Но делаю это **ДЛЯ** тела, а не **ПРОТИВ** его частей, которые мне не нравятся.

Все мои эксперименты с питанием помогли сделать самый важный вывод. Есть истина — она одна. КБЖУ, система пищеварения, гормональный фон, уровень активности — все это важно и нужно учитывать для того, чтобы подобрать свое идеальное питание. Но у каждого из нас свои привычки, свои вкусовые предпочтения, свои отношения с едой. Чтобы подобрать свою идеальную систему питания, нужно наблюдать за собой, а не за блогерами в инстаграме и новыми трендами.

Я желаю каждому читателю начать жить в мире с едой и собой. А эта книга — увлекательное путешествие, которое поможет вам в этом!