

От автора

О себе

Дорогие друзья, знакомые, подписчики из «Инстаграма» и все, кто держит в руках эту уникальную книгу. Да, именно уникальную! В чем же ее уникальность, спросите вы. Ответ прост — я писала эту книгу, опираясь на собственный опыт и моих близких. А также на опыт клиентов, с которыми мне довелось поработать, чтобы помочь им осуществить мечту, наверное, большинства женщин — обрести счастье посредством достижения красивого и здорового тела. И все те, кто обратился когда-либо ко мне за помощью, получили 100-процентный и эффективный результат. Да, конечно, этому предшествовали наши совместные усилия, преодоление лени и других пороков, но результат всегда радовал и заставлял восхищаться самим собой!

Когда-то я сама была полноватой девушкой с щечками, а после родов у меня было ужасное состояние кожи на лице, но все это я пережила. Наверное, прежде всего именно этот жизненный опыт подтолкнул меня изучать влияние на наш организм всего, что мы употребляем

в пищу. К тому же в одно время я очень плотно увлеклась генетикой, ведь некоторые нюансы нашей жизни хочется просто свалить на наследственность. Но со временем я поняла, что чаще всего это просто заблуждения. Наш образ жизни — вот то, что влияет в большей степени на наш внешний вид, здоровье кожи и волос и общее состояние организма. Конечно, генетику нельзя полностью исключить из списка причин, и если кто-то хочет настолько углубиться в изучение своего тела, то я только поддерживаю ваши стремления. Ведь подход к каждому человеку должен быть исключительно индивидуальным, и моя основная теория, которой я придерживаюсь на протяжении многих лет: «Не бывает двух одинаковых людей, как не бывает двух одинаковых снежинок!»

Давайте знакомиться с теми, кто меня еще не знает. Я — нутрициолог и спортивный диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, а также я вхожу в различные экспертные группы, связанные с исследованием влияния продуктов питания на организм человека. У меня несколько образований в области диетологии и нутрициологии. Предлагаю сразу разобраться, чем же отличаются эти понятия, так как многие их считают идентичными. Диетолог — это врач, который специализируется на диагностике заболеваний, связанных с лишним весом. На основании своих заключений диетолог назначает различные варианты питания, направленные именно на лечение

заболеваний или патологий. Нутрициология — это наука о правильном питании и влиянии пищевых составляющих на здоровье человека. Соответственно, нутрициолог — это специалист, который обладает знаниями о составе продуктов, их взаимодействии между собой и влиянии на организм. Предоставив все необходимые сведения относительно правильного питания, специалист может помочь скорректировать массу тела, улучшить самочувствие и избежать появления различных недугов, в том числе ожирения. Скажу честно, нутрициология мне ближе, так как я считаю эту науку более эффективной, чем диетологию. Для меня все же важнее не **как** питаться, а **чем** питаться.

Помимо этого, я постоянно повышаю уровень своих знаний и занимаюсь практикой. Однажды я решила, что хочу понять, действительно ли за границей качество и объем образования гораздо выше, чем в России, и поступила во французскую школу на специальность «Nutrition and Lifestyle coaching». Безусловно, это был хороший опыт получения новых знаний, но я сделала свой вывод: «Не важно, где учиться, ведь знания приходят к тому, кто хочет их получать, и, главное, это делать с душой и с любовью к своему делу!» Вся моя жизнь связана с питанием, я даже занималась ресторанным бизнесом и лично следила за качеством приготовляемой пищи. К сожалению, совмещать подобный бизнес и практику специалиста-нутрициолога очень

сложно. Мне было необходимо погрузиться во что-то одно, чтобы достигать максимальных результатов.

Иногда я сама задаю себе вопрос: по каким причинам я решила связать свою жизнь и работу с питанием? И никогда не могу однозначно на него ответить, ведь ответов очень много. Основные, наверное, заключаются в том, что мне не безразлично здоровье моей семьи и близких, а также мне приятно делиться своими знаниями с людьми, которые действительно заботятся о своем внешнем виде и самочувствии. К тому же, помимо эстетики, это ведь еще и улучшение качества жизни!

Несколько лет назад я основала Центр здорового образа жизни, в рамках которого я помогаю женщинам обрести красивое и здоровое тело с помощью правильного питания. Также моим проектом является онлайн-школа похудения «Make Healthy Body», для которой я разработала авторскую методику снижения веса, содержащую сбалансированные спортивные тренировки и правильно подобранный, индивидуальный план рациона. За время пандемии в 2020 году, когда все сидели на самоизоляции, с помощью нашей школы похудения красивую фигуру обрели несколько тысяч женщин.

На своем собственном примере и своей семье я мотивирую девушек стремиться к красивому и здоровому телу. За мной последовали и стали правильно питаться многие звезды российской эстрады и кино, а также политические деятели и топ-менеджеры.

Что меня на это натолкнуло?

Каждая девочка хочет стать принцессой, и я не исключение. Когда-то в детстве я играла в куклы с идеальными фигурами, в классных платьицах и с шикарными волосами. И, как любая девчонка, мечтала вырасти и стать похожей на Барби. Время шло, я выросла, вместе с моим ростом увеличивался и вес, а к моему совершеннолетию еще и появились проблемы с кожей и волосами. То ли я слишком часто красилась в перегидрольный белый цвет, когда так хотелось быть супер-блондинкой, то ли все-таки генетика дала о себе знать, в любом случае волосы становились реже, а длина не увеличивалась. На моем лице время от времени появлялись прыщи и странные красные пятна. С каждым годом все только усугублялось. В моем родном городе у дерматологов не находилось ответов на мои вопросы, они только постоянно выписывали какие-то новые мази да «болтушки», толку от которых в итоге не было.

И вот, повзрослев и получив образование, я с большим желанием стала углубленно изучать основы нутрициологии и все, что связано с питанием, переехала в Москву и первым делом отправилась в книжный магазин за новыми книгами. Желание учить и познавать переполняло меня.

Однажды я наткнулась на удивительную книгу, в которой автор описывал ситуацию с волосами и кожей

в точности, как у меня. Кстати, именно это стало одним из главных моих направлений, так как эти проблемы я испытала на собственном организме. Прочитав в книге о том, что экзотические фрукты могут быть аллергенами для человека, живущего в центральной полосе, я тут же вспомнила, как люблю кушать бананы и манго. Оценив количество употребляемых мною этих замечательных фруктов, я решила, что сделаю паузу и не буду их есть две недели. Спустя это время мои проблемы никуда не исчезли. Я сделала вывод, что дело тут не в бананах и манго, хотя благодаря двухнедельному перерыву я стала меньше хотеть эти фрукты, прямо сказать — «прошла любовь» к ним.

Следующим временным запретом, на который я нацелилась, стали кофе и черный чай. Дело в том, что кофеин очень сильный аллерген, и те, кто перестает пить кофе и переходит на черный или зеленый чай, заблуждаются в том, что исключают его из рациона. В чае содержится достаточно большое количество кофеина, который влияет на организм человека точно так же, как и при употреблении кофе. К тому же в чае содержится еще и большое количество танина, который может спровоцировать аллергическую реакцию.

Когда я перестала пить чай и кофе, сначала было тяжело от них отказаться, но позже я просто убрала кофемашину с кухни, чтобы меня ничто не соблазняло, а взамен напитков решила попробовать цикорий. Он

оказался очень даже вкусный для меня и стал достойной заменой. С тех пор я постоянно пью только насыщенный вкусом цикорий и добавляю лимон, чтобы придать напитку кислинку. Необходимо отметить, что корень цикория — важный источник инулина, который нормализует микрофлору пищеварительного тракта, способствует общему улучшению здоровья кишечника и снижению массы тела. Британские ученые доказали, что регулярное добавление инулина в рацион на протяжении 9 недель способствует снижению объема жировых отложений и подавлению активности жирового обмена в печени. Кроме всего прочего, цикорий богат витамином В6 и марганцем, что крайне важно для поддержания здоровья центральной нервной системы.

Итак, уже через 5 дней моего эксперимента я почувствовала легкость в организме, сон стал крепче, да и в принципе засыпать стала гораздо быстрее. Через неделю я обратила внимание на то, что у меня прошли покраснения на лице и в области шеи. Вывод я сделала следующий: кофеин и танин, содержащиеся во многих напитках, провоцировал появление аллергических реакций на моей коже. Кстати говоря, черный и зеленый чай я заменила на исключительно травяной, приготавливаемый на основе листьев, корней, стеблей и соцветий растений. В травяном чае намного больше пользы, чем в других. К тому же я сама могу выбирать те или иные травы для заварки своего напитка. Природа яв-

ляется неисчерпаемым источником незаменимых для человеческого организма веществ. При правильном подходе к использованию натуральных ресурсов мы можем получать максимальную пользу от многообразных даров окружающего мира. Травяной чай — яркое тому подтверждение. Несмотря на прогресс современной фармакологии, чай на основе трав по-прежнему пользуется особым доверием среди населения и активно применяется как в профилактических, так и в лечебных целях.

Следующим этапом моего пищевого эксперимента стали молочные продукты. С детства нам говорят, как полезно пить молоко, потому что оно содержит кальций, который прекрасно усваивается организмом благодаря лактозе, фосфору и витамину Д, и антиоксиданты, которые защищают мозг от негативного влияния свободных радикалов. Также молочные продукты способствуют восстановлению нормальной работы нервной системы. Но в то же время у многих людей со временем снижается количество фермента лактаза, из-за чего молочные продукты с содержанием лактозы перестают усваиваться. Я с детства не очень-то любила молоко, чего нельзя сказать о кисломолочных продуктах. Я всегда с удовольствием пила кефир и разные йогурты, а сырники вообще всегда были моим любимым блюдом на завтрак. В качестве эксперимента я решила отказаться на две недели от любых молочных продук-

тов. Не помню, каким образом, но я пережила две недели без любимых сырников со сметаной. В итоге со мной не произошло никаких изменений. Вывод: дело не в молочных продуктах.

Я несколько раз перечитывала ту книгу и много думала о том, что же еще может так негативно влиять на мой организм, на мою кожу и волосы. И я решила пойти от обратного: стала записывать, что я ем в течение недели и, исходя из этого, решила исключить именно те продукты, которые употребляла чаще всего. Из моего недельного списка выяснилось, что чаще всего я ем огурцы, помидоры, картофель, рис и рыбу. Про огурцы я ничего не нашла ни в книгах, ни в интернете (по всей видимости, еще не у кого не было аллергии на огурцы). А вот самые на мой взгляд безобидные помидоры, которые относятся к семейству пасленовых, оказывается, часто вызывают аллергию. К слову, картофель тоже относится к этому семейству. В итоге я решила продолжить эксперимент и убрала из своего рациона питания все семейство пасленовых — помидоры, перец, баклажаны и картофель. Друзья, вы удивитесь, но на второй день отсутствия в моей пище этих на первый взгляд безобидных овощей у меня стали проходить покраснения на лице. А через десять дней моя кожа стала полностью чистой. Чудеса, да и только! Спустя несколько лет уже во время работы я сделала тест на пищевую непереносимость, в анализ которого

входит 111 продуктов-аллергенов, результат которого меня уже не удивил. Моими основными аллергенами оказались овощи семейства пасленовых — помидоры и баклажаны; а также у меня выявилась пищевая непереносимость кофеина и таниносодержащих продуктов — черного чая, красного вина, хурмы и всех подобных вяжущих фруктов.

Вот так я смогла сама выявить причины своих недугов. А ведь врачи с ученой степенью, которые лечили меня, как выяснилось, непонятно от чего, так и не смогли найти даже одной причины, из-за которой я страдала столько лет. Все то лечение, которое мне назначали специалисты, влетело в копеечку: мне пришлось отдать кучу денег, перетерпеть болезненные косметологические процедуры фототерапии, несколько раз курсами кололи антибиотики... А причина-то оказалась какая смешная — помидоры!



Как говорится, лучший опыт — это опыт на самой себе, такие уроки лучше усваиваются!