

Содержание

Предисловие	8
Для чего вам нужна эта книга	14
Как связаны питание и качество тела? Почему без питания идеальных талии и ягодич можно не ждать?	16
БЖУ – друзья нашего организма, и где их искать	18
Ценность нутриентов для нашего организма	28
Как ведьма Шардакова много ест и не толстеет, или Моя секретная философия питания	32
Принцип магической тарелки, благодаря которому ты станешь такой же ведьмой	37
Идеальная продуктовая корзина. Твой личный список для похода в магазин: только нужное и ничего лишнего	40
Примеры продуктовых корзин для студентов (до 1500 Р в неделю)	53

Витамины и БАДы – друзья или враги?	60
Спортивное питание. Нужно ли оно, чтобы попа росла как на дрожжах?	71
Как добиться результата, не считая калории	79
Питание и тренировки. Рацион до и после для видимого результата. Что делать, если вес стоит на месте	83
Как питание влияет на нашу жизнь. Работа с пищевыми привычками. Моя история, о которой я не говорила в блоге	92
РПП, булимия, нервная анорексия, орторексия. Как от них избавиться и сделать свою жизнь и питание гармоничными	101
Плюс 100500 кг: как не переесть и не винить себя	116
«Я переела... Sos! Что делать?!»	118
Как питаться, чтобы росли мышцы, а не жир	122
Питание во время беременности. Мои лайфхаки, чтобы всегда быть в форме и прекрасно себя чувствовать	130

Питание в послеродовой период. Личный опыт и база знаний из курса «Послеродовое восстановление и беременность»	134
Питание против отеков. Как всего одна конфетка может привести к отекам и как с ними бороться	139
Завтраки, обеды и ужины: твои персональные готовые тарелки	144
Как составить сбалансированный рацион	159
Примеры ежедневного рациона	162
Быстрые рецепты: максимум пользы и минимум ингредиентов	195
Рецепты знаменитых смузи для идеального пищеварения	234
Ну и на десерт – секрет моих ягод!ц!	240
Заключение	242



Предисловие

Привет, мое солнышко!

Если ты начала читать эту книгу, то попала в надежные руки. Уверяю, ты прочтешь ее на одном дыхании, потому что здесь собраны мои знания, огромный опыт за плечами и много личных историй. Сейчас я сижу в кафе, наслаждаюсь своим салатом и лепешкой и определенно хочу, чтобы и ты испытывала такое же наслаждение во время каждого приема пищи в любой твой прекрасный день!

8 •

Я хочу пожелать тебе не жалеть ни о чем в своей жизни, особенно в те сладкие моменты, когда ты позволила себе лишнего. Поверь, это бывает у всех, и исключений здесь нет. Забудь о правильности, ограничениях и рамках. Пожалей, прими свой организм и больше никогда не сиди на диетах, разгрузочных днях, голодании и прочей ерунде. Ты можешь есть то, что любишь, а я подскажу, как сделать так, чтобы все это не отражалось на твоём здоровье и фигуре! Я знаю, как с помощью питания улучшить самочувствие и эмоциональное состояние, внешний вид и, конечно, здоровье. Ведь это важно и тебе, и мне.

На своем блогерском пути я прошла через многое. Будем откровенны: огромное количество недовольства, оскорблений и претензий в свой адрес. Но все-таки больше было благодарностей. Благодарностей за то,

что я изменила чью-то жизнь в лучшую сторону, и речь здесь не только о фигуре. Ведь вместе с ней у девушек менялись мировоззрение, ощущение и принятие себя и своего тела, совершенствовались любовь к себе, отношения с мужчиной, состояние здоровья: кожа, волосы, ногти, блеск в глазах, к кому-то возвращались женские дни, а кто-то просто начал наконец-то жить так, как хочет!

Хочу поделиться с тобой письмом одной моей подписчицы.

«Здравствуй, Настя. Пишу тебе это сообщение со слезами на глазах, потому что я не могу поверить в то, что я смогла так измениться благодаря тебе.

Распишу детально, что произошло. Я похудела на 10 кг. Я избавилась от РПП и теперь питаюсь в кайф, у меня больше нет мыслей о еде, а когда я вдруг нервничаю или грущу, то больше не заедаю все свои проблемы, хотя раньше это было на постоянной основе. Переедания, чувство вины, прибавка в весе... Это продолжалось по кругу изо дня в день. Я вернула свои женские дни, которых не было около года из-за нервов, РПП и гормонального сбоя (вернула без гормональных препаратов). Я наладила отношения со своим мужчиной. Я перестала стесняться себя в сексе, прекратила постоянно плакаться ему, что я толстая, и мы перестали ссориться из-за этого. Моя жизнь, в целом, обрела смысл и более яркие краски! Я вышла на новый уровень в своей работе (фриланс), отношения с клиентами стали другими, доход увеличился!

Знаешь, я до сих пор не верю, что все это произошло со мной за полгода...

У меня теперь куча мотивации благодаря тебе, нескончаемый поток энергии и внутренняя гармония с собой и со своим телом. Как же все-таки много зависит от ощущения себя, внутреннего кайфа и стабильного эмоционального состояния!

Я бесконечно благодарю тебя и люблю, твоя подписчица Екатерина, 28 лет».

Когда я читаю сотни и тысячи сообщений от подписчиков с благодарностью мне, по телу бегут мурашки и иногда даже слезы из глаз. Я испытываю невероятный кайф от того, что делаю. Это мотивирует меня развиваться и работать с еще большей отдачей.

10 • Эти слова – не просто для того, чтобы показать, какой я классный специалист-нутрициолог и фитнес-тренер, насколько глубоко и круто я разбираюсь в теме здорового питания, что могу менять пищевое сознание и жизнь человека. Хотя именно это я уже и сказала!

Я хочу донести до тебя важность того, что практически все сферы нашей жизни глубинно связаны с питанием. Помнишь фразу: *мы – то, что мы едим?*

Так вот.

Результат в тренировках – это результат нашего питания.

Результат в работе – это результат нашего питания.

Результат в отношениях – это результат нашего питания.

КОГДА У НАС НАЛАЖЕНЫ ЗДОРОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ, КОГДА ПИЩА –
ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ, ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ,
ТОГДА НАША ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ – КАЙФ.
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПИТАНИЕ
ПРИНОСИЛО ИМЕННО ТАКИЕ ЧУВСТВА,
Я И СОЗДАЛА ЭТУ КНИГУ.

Кажется, предисловие получилось уже достаточно длинным и поэтому пора бы его завершить.

Только сначала расскажу свою историю.

Три-четыре года назад мое питание не доставляло мне совершенно никакого удовольствия. Я начиталась умных книг, посмотрелась лекций по правильному питанию типа «ешь все вареное/жарить ни в коем случае нельзя/сладкое есть нельзя/сахар – смерти/мучное вообще под запретом» и так и жила, следуя всем этим рекомендациям, представляешь?

Целый год я питалась исключительно вареными и приготовленными на пару блюдами. Боялась сахара как огня, боялась съесть «лишнее», заказать в ресторане что-то другое, кроме овощей и грудки на гриле, когда вокруг было столько вкусного! Целый год своей жизни я ограничивала себя в удовольствиях. Ради чего? Ради результата, которого не было. Но я говорила себе: «Подожди-подожди, результат обязательно будет, не все так быстро, просто ты еще *только год* на ПП...».

Прошло еще немного времени. Я уже буквально «впихивала» в себя эту грудку. Порой мне было на-

столько невкусно и неприятно ее есть, что появлялся рвотный рефлекс. В гостях у моей семьи или друзей все угощения на столе были для меня под запретом. Запретом, который я сама себе придумала. Ограничением, от которого мое тело, мое здоровье и психоэмоциональное состояние пребывали в шоке... Хотя в шоке, это еще мягко сказано.

На фоне такого питания у меня не складывались отношения с мужчинами. Я боялась ходить на свидания или заниматься сексом, потому что у меня недостаточно накачана попа, представляешь? На встречах я заказывала только салат и воду. Но мужчины же не дураки. Они чувствуют состояние женщины, ее энергию и раскрепощенность, даже по пищевым привычкам. Они видят, что женщина не испытывает кайфа от еды, загоняет себя в какие-то рамки. Возможно, такое происходит и в жизни — страх всего, что ее окружает. Когда вспоминаю это, накатывает ужас.

Я искренне не хочу, чтобы ты чувствовала то же самое. Я не хочу, чтобы ты загоняла себя в рамки и мнимое «правильное питание», которого просто-напросто не существует. «Правильное питание», которое по факту вообще разрушает нашу жизнь, не говоря уже о РПП.

Поэтому, мое солнышко, я уверена, что эта книга даст тебе стимул к изменениям — внутренним и внешним — и когда-нибудь ты тоже напишешь мне: «Настя, я изменилась! Я изменила не только фигуру, но и свою жизнь, благодаря твоей книге! Спасибо тебе, обнимаю и люблю!».

Знай, что я уже горжусь тобой. Потому что ты читаешь эти строки, а это значит, что у тебя все получится! Я в тебя верю! Я всегда рядом с тобой, ты можешь писать мне.

Я хочу, чтобы ты не останавливалась ни перед чем и верила в себя и свои силы. На пути к полной гармонии придется поработать. Как минимум прочитать эту книгу до конца и взять максимум полезного для себя.

ДЕРЗАЙ, МОЯ ДЕВОЧКА!
ПОКОРЯЙ ВЕРШИНЫ! БУДЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ!
И ПОМНИ: ТЫ ДОСТОЙНА БОЛЬШЕГО И ЛУЧШЕГО!

ТВОЯ НАСТЯ