

Просьба, с которой все началось	6
Пилотный эксперимент с участием 2700 человек	7
Подходит ли вам метод богини глюкозы?	8
Для чего нужна глюкоза?	10
Четырехнедельная программа	21
Возможно, вам интересно...	24
Рабочий журнал	27

НЕДЕЛЯ 1. НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК 37

НЕДЕЛЯ 2. УКСУС 95

НЕДЕЛЯ 3. ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА 141

НЕДЕЛЯ 4. ДВИЖЕНИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ 217

Основные блюда для любого времени дня 226

Десерты для любого времени дня 252

SOS: тяга к еде 268

Неделя 4 завершена — что дальше? 271

Научные ссылки 277

Алфавитный указатель 278

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В первую неделю вы станете начинать день с несладкого завтрака. Во вторую неделю будете привыкать к новым завтракам и включите в рацион ежедневные дозы уксуса. В третью неделю продолжите применять первые два лайфхака и прибавите к ним овощные закуски. В четвертую неделю, заключительную, добавьте четвертый лайфхак: движение после еды.

Этот план был выбран не случайно — практика показала, что такая последовательность освоения лайфхаков поможет вам добиться максимального снижения скачков уровня глюкозы и позволит быстрее почувствовать и оценить полученные результаты.

Каждую неделю вы будете осваивать новый лайфхак и знакомиться с десятками специально

подобранных рецептов, которые помогут вам внедрить его в повседневную жизнь. **Но в том, что касается всего остального, вы сможете позволить себе есть и делать все, что пожелаете.** Повторяю: применение этих лайфхаков не мешает вам есть и делать все, что вам нравится. Вы сможете лакомиться любыми продуктами, есть сахар и даже употреблять алкоголь.

После завершения программы вы сами решите, стоит ли продолжать применение этих лайфхаков. Надеюсь, они окажутся для вас настолько простыми и действенными, что вы сделаете их основными скрепами вашей жизни. Давайте встретим их с воодушевлением и возьмем на вооружение, хорошо?

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
1	НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК						
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
2	НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК						
	УКСУС один раз в день						
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
3	НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК						
	УКСУС один раз в день						
	ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА один раз в день						
НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
4	НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК						
	УКСУС один раз в день						
	ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА один раз в день						
	10 МИНУТ ДВИЖЕНИЯ после еды						

НЕДЕЛЯ 1. НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Принято считать, что употребление чего-нибудь сладкого на завтрак заряжает нас энергией. На самом деле это неправда. Конечно, сахар в утренний прием пищи доставляет *удовольствие*, однако для нас он не самый лучший источник *энергии*. Скачок уровня глюкозы после сладкого завтрака вредит нашим митохондриям (вызывает усталость), а если учесть воздействие инсулина, который старается направить глюкозу в хранилища, то получится, что равный по калорийности сладкий завтрак дает нашему организму меньше энергии, чем несладкий.

К сожалению, типичная западная диета характеризуется включением в меню завтрака продуктов, вызывающих скачки уровня глюкозы (хлопья, тосты с джемом, круассаны, гранола, изделия из сдобного теста, ленивая овсянка, бисквиты, фруктовые соки, поп-тарты, фруктовые смузи, асаи-боул и т. д.). Все эти продукты состоят в основном из крахмалов и сахаров. Они приводят к колоссальным скачкам уровня глюкозы, последствия которых ощущаются в течение всего дня.

В первую неделю освоения метода богини глюкозы вы распрощаетесь со скачками уровня глюкозы после завтрака и почувствуете себя совершенно иначе: у вас пропадет тяга к еде и стабилизируется уровень энергии.

Чем это объяснить? Тем, что в первую неделю **вы будете отдавать предпочтение несладкому завтраку каждый день.**

Чтобы получить ответы на все ваши вопросы, познакомиться с рецептами несладких завтраков и узнать, как приготовить их своими руками, перейдите на страницу 37.

НЕДЕЛЯ 2. УКСУС

В течение второй недели вы продолжите привыкать к несладким завтракам и начнете осваивать еще один лайфхак. Не потребуется ничего менять в вашем питании. Нужно будет лишь добавить в суточный рацион одну столовую ложку уксуса.

Уксус с давних времен используется как средство оздоровления, особенно в таких странах, как Иран, где его принято готовить дома и употреблять каждый день. В XVIII веке его даже прописывали больным диабетом... вместо чая.

Современные ученые выяснили, почему уксус так полезен для нашего здоровья. И должна признать, что установленные ими факты поражают воображение.

Достаточно сказать, что если развести одну столовую ложку уксуса в стакане воды и выпить, то можно уменьшить вызванный приемом пищи скачок уровня глюкозы на 30 процентов, а скачок уровня инсулина на 20 процентов. Кроме того, это помогает ослабить тягу к еде, обуздать чувство голода и сжечь больше жира. Столько радости за очень смешную цену: стандартная бутылка уксуса стоит меньше 10 долларов и содержит больше 60 столовых ложек этой целебной жидкости. Пользуйтесь на здоровье.

Начиная со второй недели **вы станете принимать одну столовую ложку уксуса в день.** В этой книге содержится множество вдохновляющих идей и рецептов употребления уксуса — от самых простых напитков, таких как «Классический GG» — уксус с водой (через соломинку, чтобы уберечь зубную эмаль), до моих любимых согревающих чаев и моктейлей для безалкогольных вечеринок. Более подробная информация и ответы на вопросы типа «Можно ли пить уксус во время беременности?» начинаются со страницы 95.

Возможно, ВАМ ИНТЕРЕСНО...

Могу ли я присоединиться к группе, практикующей ваш метод?

Конечно можете. Надеюсь, это будет весьма полезно. Во время пилотного эксперимента с участием 2700 человек люди писали мне, что им *нравилось* заниматься в группах, где они могли сравнивать себя с окружающими, делиться трудностями и подбадривать друг друга. Поэтому я выложила в интернет необходимую информацию по этому вопросу: если вы хотите присоединиться к другим людям, применяющим метод богини глюкозы, обратитесь на мой сайт www.glucosegoddess.com/method-group или отсканируйте размещенный ниже QR-код. Это позволит вам наладить общение с членами нашего сообщества во всем мире, и они с радостью поделятся с вами своим уникальным опытом, поддержат, ободрят и помогут усилить вашу мотивацию. Кроме того, вы получите доступ к видеороликам, в которых я подробно рассказываю о конкретных этапах четырехнедельной программы.



Нужно ли мне носить устройство непрерывного мониторинга уровня глюкозы?

В этом нет необходимости. Для объяснения научных концепций я использую данные с моего устройства (графики, которые вы найдете в этой книге, а также в моем Instagram-аккаунте @glucosegoddess, взяты оттуда). Вам не нужно носить его самим. А если он у вас уже есть, вам будет интересно наблюдать в режиме реального времени за тем, как стабилизируется ваш уровень глюкозы в результате применения моего метода.

Нужно ли мне следовать вашим рецептам?

Нет. Мои рецепты не догма, а руководство к действию. Я буду счастлива узнать, что вы используете их в качестве идей, вдохновляющих вас на создание собственных кулинарных шедевров.

Вы предлагаете вегетарианские, веганские и безглютеновые рецепты?

Да. В описаниях я отметила, какие рецепты являются вегетарианскими, веганскими и/или безглютеновыми.

Могу ли я питаться вне дома?

Да. В начале каждой недели я предлагаю несколько советов относительно применения лайфхаков в тех случаях, когда вы едите не дома.

Что, если в какой-то день я не смогу воспользоваться вашим методом?

Нужно ли применять лайфхаки ежедневно?

В идеале да. Чем регулярнее вы будете им следовать, тем лучших результатов достигнете. Но метод будет работать, даже если вы будете применять его лишь в 80 процентах случаев. Пропуск одного дня погоды не сделает. Эти привычки создаются на всю жизнь, и в какие-то дни у вас просто не будет возможности соблюдать их.

Нужно ли мне отказаться от каких-то продуктов?

Этого делать не придется. Вам следует лишь применять лайфхаки, а в остальное время можно будет есть абсолютно все, чего вам захочется, включая сладости и пиццу. Завтрак станет единственным приемом пищи, в меню которого не будет ничего сладкого, кроме цельных фруктов (для улучшения вкуса), но вы сможете есть эти сладости в остальное время дня.

Можно ли мне пить спиртное?

Да, вы можете есть и пить все, к чему привыкли. Данный вопрос мне задают особенно часто, поэтому я скажу следующее: крепкие спиртные напитки, разбавленные содовой, и вина (любого цвета) не препятствуют поддержанию стабильности глюкозы. Коктейли и пиво могут становиться причиной скачков, поэтому их следует остерегаться. Лично я считаю, что решение употреблять спиртное принимается не ради укрепления здоровья (алкоголь не приносит пользы здоровью), а чтобы получить *удовольствие*. Короче говоря, выбирайте те спиртные напитки, которые вы предпочитаете.

Если у меня аллергия на какие-то ингредиенты, их можно убрать или заменить?

Да, безусловно.

Можно ли изменять рецепты или что-то добавлять в них?

Да, только не добавляйте сахар.

Следует ли мне прекратить прием лекарств?

Никогда не делайте этого, не посоветовавшись с врачом. Если вы принимаете какие-либо медицинские препараты, расскажите врачу об этом методе и сообщите, какие именно лайфхаки вы собираетесь применить.

Что, если я уже использую эти лайфхаки?

Отлично! Значит, у вас уже есть опыт. В этом случае вы можете либо продолжить их применять, либо приступить к программе с нуля и начать 1-ю неделю с несоленого завтрака, на 2-й неделе добавить уксус... и так далее. Решайте сами.

Нужно ли мне считать калории или избавляться от каких-то привычек?

Нет. Вам просто надо добавить в вашу жизнь эти лайфхаки. В остальное время никто не запрещает вам следовать вашему обычному стилю жизни.

Можно ли ускорить процесс добавления лайфхаков?

Конечно. Но советую не торопиться.

В какой день недели лучше всего начать?

В любой. Как насчет завтра?



НЕДЕЛЯ 1

НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Итак, начнем!

Первым пунктом в нашей программе стоит самый важный прием пищи в течение дня: завтрак.

ОТЗЫВЫ ЧЛЕНОВ СООБЩЕСТВА

«У меня просто нет слов. Я чувствую себя невероятно хорошо. После первой недели! С нетерпением жду перехода к следующим этапам программы. Энергия в теле бьет ключом, я смеюсь и танцую. Чувство голода больше не вызывает у меня злости».

«Замена сладкого завтрака на несладкий направляет мой день по совершенно новому пути».

«Я много лет страдала от хронического переутомления и злоупотребляла сладостями. Сейчас мне не верится, что такое простое изменение привело к столь радикальным переменам. Мне хватает энергии на весь день. Меня больше не клонит в сон, и, что самое важное, почти исчезла тяга к сладкому, которая казалась мне неодолимой. Ко мне вернулись сила воли и энергия. Несмотря на то что посреди ночи мне приходится вставать и кормить младшего ребенка, утром я просыпаюсь отдохнувшей, а не полумертвой, как раньше».

«Мне стало гораздо легче фокусироваться на выполнении своих обязанностей. Я работаю в фирме своего отца, и вчера (на 6-й день программы!) он сказал, что я стала лучше справляться с ними. Это делает меня по-настоящему счастливой».

«В последние дни я замечаю поразительное повышение уровня энер-

гии. Мне всегда было очень трудно подниматься утром независимо от того, как долго я спала, и тянуть ляжку до конца рабочего дня. Но теперь все изменилось: утром я буквально вскакиваю с постели. И даже после работы у меня остается очень много энергии. Кроме того, я сплю гораздо крепче, чем когда-либо раньше».

«Главным улучшением я считаю снижение остроты чувства голода. Теперь я могу спокойно ждать, пока готовится еда. И я стала лучше владеть собой. Уже не выхожу из себя, чтобы рассказать о том, что меня волнует».

«Возможность увидеть и прочувствовать результаты радует меня больше всего. Реальное ощущение перемен воодушевляет и мотивирует. Очень важна вера в полезность новых начинаний, а также убежденность в том, что вас не обманывают. В большинстве случаев применение этих лайфхаков приводит к быстрым улучшениям, пусть даже небольшим. Для меня первым из них стало то, что я перестал засыпать сразу после еды. Вторым оказалось исчезновение проблем со вздутием живота. Этого хватило, чтобы я поверил в ваш метод».

«После этой недели изменилось мое отношение к своим детям. Их капризы почти перестали раздражать меня».

«Теперь я даже не представляю, как можно начинать день не с несладкого завтрака, а с чего-то иного. Больше всего меня привлекает и воодушевляет непредвзятость вашего метода».

«Раньше я думала, что по утрам мне требуется как можно больше углеводов, для того чтобы зарядиться энергией и дольше оставаться сытой... но теперь я убедилась в том, что была неправа. Меня полностью удовлетворяют несладкие завтраки, и мне хватает энергии для работы и творчества в течение всего дня. Она фонтанирует во мне, словно гейзер. У меня все еще сохранились пристрастия к некоторым продуктам, но теперь я управляю ими, а не они мной... Ваш метод изменил мою жизнь».

«После этой первой недели я почти не испытываю чувства вины, когда ем, потому что мое тело снова стало посылать мне сигналы физического голода. После стольких лет нездоровых отношений с едой их улучшение вызывает у меня слезы радости».

«Раньше меня часто одолевало желание перекусить между приемами пищи. И в большинстве случаев я не могла ему противостоять. Теперь я съедаю несладкий завтрак и больше не думаю о еде до самого обеда».

«Раньше мне требовался перекус по прошествии какого-то времени после завтрака, но теперь я не чувствую голода до полудня или даже до часу дня. Когда у меня появляется возможность позавтракать чем-нибудь сладеньким, я осознаю, что на самом деле мне это

не нужно, и отдаю предпочтение несладким продуктам. В прежние времена я часто завершала несладкий завтрак блинчиком или тостом с джемом и арахисовым маслом, а теперь не ощущаю в этом никакой потребности».

«Всего за неделю у меня значительно улучшилось состояние кожи и волос. Я стала меньше нервничать и лучше спать».

«Месяц назад мой врач сказал, что, если я не сумею снизить уровень стресса, мне придется принимать лекарства. Я находилась в состоянии энергетического истощения и не могла заставить себя чем-либо заниматься. После первой недели программы я чувствую себя на вершине мира, хотя одним-единственным изменением в моем стиле жизни стал несладкий завтрак. Такое резкое улучшение объясняется его благотворным воздействием на организм».

«Я часто ношу умные часы, которые каким-то образом измеряют уровень стресса*. До недавнего времени мой средний показатель находился в диапазоне 60–70 (то есть был довольно высоким). Сегодня, на 7-й день программы, он снизился до 21. Это гигантское падение! К тому же все предложенные завтраки очень вкусны и быстро готовятся».

* Для справки: смарт-часы и браслеты показывают уровень стресса в виде абстрактных чисел от 0 до 100 (или от 1 до 10, или от зеленого цвета до красного). Не надо путать с медицинским показателем оценки стресса stress score, используемым в диагностике сердечно-сосудистых заболеваний). — Прим. перев.

Ваша задача на первую неделю

Всю первую неделю вам придется каждый день съесть несладкий завтрак. Почему? Потому что это залог стабильности уровня глюкозы до конца дня. Сделайте ваш завтрак несладким, и весь день вы будете чувствовать себя гораздо лучше, чем раньше.

В этой главе я подробно объясню, что такое несладкий завтрак (его меню состоит из белков и жиров, но не включает ничего сладкого, кроме цельных фруктов), и поделюсь многими из моих любимых рецептов. Надеюсь, вы найдете рецепты блюд, которые придутся вам по вкусу и которые вы сможете быстро готовить по утрам. Ваши завтраки должны быть несладкими до завершения четырехнедельной программы освоения этого метода, поэтому я советую экспериментировать до тех пор, пока вы не выберете несколько особенно привлекательных и легких в приготовлении блюд.

После того как вы съедите несладкий завтрак (о том, как сделать его таким, будет рассказано ниже), до конца дня вам можно будет есть все, что пожелаете. И если у вас возникнет тяга к еде, не пытайтесь ее подавлять. Вам не нужно ограничивать себя в каких-либо продуктах. Ешьте все, что вашей душе угодно. **По мере того как благодаря этому лайфхаку будет стабилизироваться ваш уровень глюкозы, тяга к еде начнет ослабевать.** Это станет естественным результатом предотвращения американских горок глюкозы, которые являются первопричиной тяги к еде.

Что говорит наука

Как я упоминала в начале этой книги, вопреки давно укоренившемуся мнению о том, что съеденные на завтрак сладкие или крахмалистые продукты (хлопья, мюсли, зерновые батончики, фруктовые соки, хлеб, фруктовые смузи, овсяные хлопья, выпечка) заряжают ваш организм энергией, на самом деле все наоборот. Научно доказано, что **присутствие в меню завтрака сахара и крахмала доставляет нам удовольствие (высвобождает дофамин в головном мозге), но не является самым лучшим способом получения энергии.** Сладкий и крахмалистый завтрак приводит к скачку уровня глюкозы, что крайне негативно сказывается на способности тела эффективно производить энергию, становится причиной переутомления и вызывает множество побочных эффектов.

И это еще не все: **вызванный завтраком скачок уровня глюкозы ускорит возвращение чувства голода.** Чем выше подскочит уровень глюкозы, тем ниже он упадет после скачка и тем острее окажется новый приступ голода. Еще одним последствием сладкого завтрака станет дисрегуляция уровня глюкозы на протяжении всей оставшейся части дня, что приведет к усилению скачков, которые спровоцируют ланч и ужин.

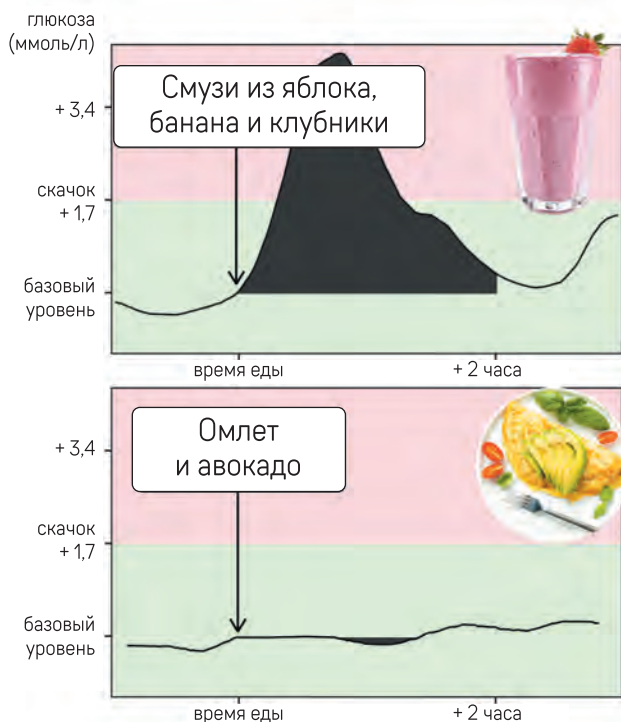
В дополнение ко всему следует отметить, что **после утреннего пробуждения наше тело особенно чувствительно к глюкозе.** Желудок пуст, и все, что в него попадает, переваривается чрезвычайно быстро. Вот почему употребление сахаров и крахмалов на завтрак может привести к самому высокому скачку уровня глюкозы за день. Время завтрака *меньше всего подходит* для употребления сладких и крахмалистых продуктов, но как раз по утрам, к сожалению, очень многие грешат этим.

НЕДЕЛЯ 1. НЕСЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Возможно, вы еще не осознали связь между болезненными симптомами в течение дня и вашим завтраком. И это неудивительно, ведь последствия завтрака, вызывающего скачок уровня глюкозы, не проявляются мгновенно. Если бы сразу после употребления миски хлопьев у вас случилась паническая атака, а затем вы уснули за столом, причина была бы очевидна. Но метаболические процессы набирают скорость в течение нескольких часов, а за это время с нами происходит множество других событий. В результате ситуация становится запутанной, так что для выявления истинной причины не очень хорошего самочувствия приходится проводить целое расследование (по крайней мере до тех пор, пока мы не накопим необходимый опыт).

За эту неделю вам предстоит совершить поразительное открытие: заменив завтрак, насыщенный сахаром и крахмалом, на несладкий, вы почувствуете себя совершенно другим человеком. Серьезно! **После перехода на несладкие завтраки многие симптомы, которые беспокоили вас на протяжении всей жизни, начнут исчезать.** Вы сможете высвободить энергию, запертую в клетках тела, уберечь мозг от вовлечения в порочные циклы тяги к еде и обуздать приступы голода. Кроме того, уменьшатся скачки уровня глюкозы, вызываемые ланчем и ужином, что приведет к созданию нового, благотворного цикла.

Превращение этого лайф-хака в привычку станет гигантским шагом к изменению всей вашей жизни. Так что давайте приступим к делу.



Поразительная стабильность, которую создает в нашем теле несладкий завтрак (в данном случае омлет и авокадо)

ОБ АВТОРЕ

Джесси Инчаспе — французский биохимик и популяризатор передовых научных достижений, на основе которых она создает легкие для выполнения рекомендации, помогающие людям укреплять физическое и ментальное здоровье. В своей первой книге «Богиня глюкозы», которая стала международным бестселлером и была переведена на 40 языков, она поделилась данными исследований, доказывающих способность сахара крови воздействовать на все аспекты нашей жизни, и предложила ряд поразительно простых способов оптимизации его уровня. Джесси ведет чрезвычайно популярный Instagram-аккаунт @GlucoseGoddess, где обучает два миллиона подписчиков формированию и закреплению полезных пищевых привычек. Что касается ее научных достижений, то она получила степень бакалавра математики в Королевском колледже Лондона и магистра биохимии в Джорджтаунском университете Вашингтона.

