

Зоя Богданова

ЕШЬ. ЧИТАЙ. ХУДЕЙ!

*Практическое пособие,
как есть все подряд, жить в удовольствии
и оставаться здоровой и красивой*



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 51.2
Б73

Богданова, Зоя.

Б73 ЕШЬ. ЧИТАЙ. ХУДЕЙ! Практическое пособие, как есть все подряд, жить в удовольствие и оставаться здоровой и красивой / Зоя Богданова. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 160 с.: ил. – (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-106100-5.

Дорогая читательница, благодарю тебя за решение довериться моему опыту в вопросах стройности. Я предполагаю, что и ты не новичок в этой теме, поэтому решила не создавать излишнюю интригу и начать сразу с главного: семи простых правил, которые помогут легко и с комфортом расстаться с лишними килограммами. Без диет, таблеток, гипноза, изнурительного спорта, подсчета калорий, уколов, установок отвращения на еду и прочих опасных для здоровья методов. Ты можешь заниматься своими обычными делами, радоваться жизни, есть привычную еду, даже лежать на диване и при этом — худеть!

**УДК 615.8
ББК 51.2**

Подписано в печать 02.11.2017.
Формат 70x90 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 11,7.
Тираж экз. Заказ №

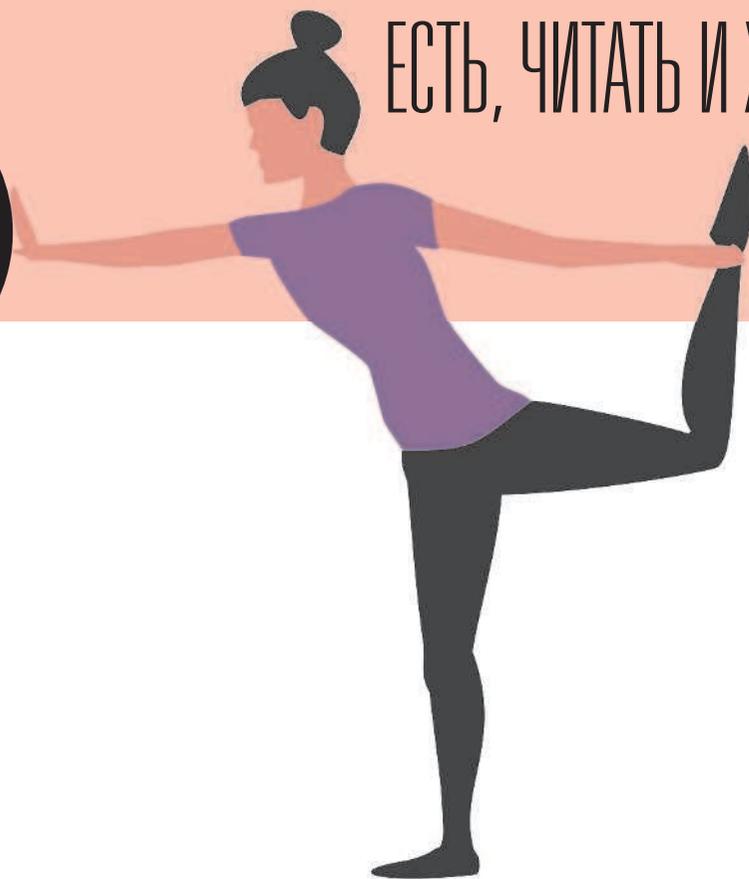
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 - книги, брошюры

ISBN 978-5-17-106100-5.

© Богданова З.
© ООО «Издательство АСТ»

ГЛАВА 1

СЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,
КАК ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ,
ЕСТЬ, ЧИТАТЬ И ХУДЕТЬ!



Дорогая читательница, благодарю тебя за решение довериться моему опыту в вопросах стройности. Я предполагаю, что и ты не новичок в этой теме, поэтому решила не создавать излишнюю интригу и начать сразу с главного: семи простых правил, которые помогут легко и с комфортом расстаться с лишними килограммами. Без диет, таблеток, гипноза, изнурительного спорта, подсчета калорий, уколов, установок отвращения на еду и прочих опасных для здоровья методов. Ты можешь заниматься своими обычными делами, радоваться жизни, есть привычную еду, даже лежать на диване и при этом — худеть!

Название главы обещает чудеса, в которые трудно поверить: кто же это худеет, лежа на диване? «Тут есть явный подвох», — можешь подумать ты. И это верно: дело в том, что эффективное лежание на диване тоже требует некоторой осмысленности и грамотного подхода. Итак.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ПЕЙ ГОРЯЧУЮ ВОДУ!

Холодные жидкости усваиваются намного хуже и обычно быстро выводятся из организма. Вода должна быть комфортной температуры, чтобы пить маленькими глотками, не обжигая гортань. Я рекомендую выпивать 160 граммов горячей воды каждые 1–1,5 часа (это объем пластикового стаканчика или половина обычного граненого стакана), причем речь идет именно о чистой воде без добавок. Горячий чай, суп, кофе, компот, морс и прочие напитки являются пищей и в пополнении водного баланса участвуют мало.

Максимальный объем воды лучше выпивать до наступления вечера, а после 20 часов пить только при наличии жажды — это уберечь тебя от возможных утренних отеков.

Зачем пить так много воды? Сегодня развернутый ответ на этот вопрос можно легко найти в интернете, поэтому ограничусь основными фактами. Чистая вода жизненно необходима для функционирования абсолютно всех систем организма — она доставляет питательные вещества в клетки и ткани и выводит токсины наружу, регулирует температуру тела, выступает как естественная смазка суставов, питает кожу, восстанавливает энергию. Последствия дефицита воды в организме человек обычно чувствует и наблюдает в зеркале: быстрая утомляемость, плохое настроение с утра, апатия, лень, тусклые кожа и волосы, круги под глазами, потухший взгляд. Организм воспринимает нехватку воды как настоящий стресс и реагирует так, как его научили миллионы лет эволюции — делает запасы из поступающей еды, чтобы при необходимости извлекать воду из них.

Мой продолжительный опыт работы с клиентами в рамках программы «ЕшьЧитайХудей» и во время личных консультаций доказывает, что часто похудению препятствует многолетний дефицит воды в организме. Начни пить горячую воду, и ты удивишься позитивным изменениям в своем внешнем виде и самочувствии.

Кстати! Почти десять веков назад Авиценна в своих «Рецептах долголетия» писал, что секрет долголетия и молодости заключается именно в чистой воде. С той поры ничего не изменилось, мы все так же дети мирового океана и без воды бодем больше и стареем быстрее.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ЕШЬ!

Голод — самый большой недоброжелатель на пути к стройной фигуре. Чувство голода тоже держит организм в состоянии стресса и мешает расстаться с лишним весом, поэтому очень важно питаться регулярно и разнообразно. Странно такое слышать, правда? Ведь общеизвестно, что истинные леди питаются пыльцой с цветов, пьют

росу по утрам и весят не больше облачка на чистом небе! Не могу с точностью сказать, как такие леди ухитряются выживать и при этом работать, рожать детей, встречаться с друзьями или путешествовать. Наверное, это леди с других планет. Признаюсь, мне такие не встречались.

Но я точно знаю, что ни в коем случае нельзя лишать себя полноценного питания — это одна из базовых потребностей организма. Сильно ограничивая свой рацион (например, во время диеты), ты действительно можешь похудеть, но организм воспримет это событие как угрозу своему благополучию и, так же как в случае с нехваткой воды, перейдет в режим накоплений «на черный день». Отдавать же свои запасы он будет все менее охотно, несмотря на спорт и разгрузочные дни, ведь неизвестно, что ты выкинешь в следующий раз, а природа предпочитает просчитывать будущее на сто шагов вперед.

Именно поэтому после низкокалорийных диет часто происходят «срывы», и вес возвращается в еще большем объеме — таким способом тело борется за свое право на жизнь. Да-да, это не преувеличение, речь идет о выживании. Ежедневно клетки и системы нашего организма нуждаются в определенном количестве питательных веществ, чтобы сердце билось, мышцы двигались, кровь поступала в мозг и во все органы нашего тела. Голодовки и диеты лишают организм его законных поступлений пищи для поддержания жизни, прекратить сердцебиение или дыхание на время диеты он не может, поэтому вынужден создавать накопления впрок в виде жировой прослойки. Даже спортивные упражнения в этом случае могут оказаться бесполезными либо могут вызывать сильную усталость и опустошенность.

Завтрак, обед и ужин — твои ежедневные инвестиции в собственное здоровье и стройность. Максимально допустимый перерыв между приемами пищи — пять часов. Не есть больше 5 часов — значит создавать своему телу стресс. А не есть более пяти часов регулярно, значит дать ему понять, что наступает тот самый «черный день», и для выживания пора создавать стратегические запасы.

Нормальная порция еды — 300—400 граммов. Не обязательно держать под рукой точные весы, ориентируйся на размер двух своих кулачков, сложенных вместе — таким должен быть объем *всей* еды, которую ты собираешься съесть за один раз.

Два сложенных вместе кулачка — это практически объем твоего желудка, большее количество пищи в нем может поместиться только за счет сильного растяжения его стенок. Поэтому размер личной комфортной порции можно также определить с помощью телесных ощущений: тяжести в желудке и легкой отрыжки воздухом. Если во время еды ты чувствуешь как потяжелел желудок, необходимо остановиться, твое тело отчаянно сигнализирует: «Не корми меня больше, мне некуда это принять!» Я рекомендую вставать из-за стола *до* появления чувства тяжести в желудке. Даже воздушный шарик от постоянного надувания и сдувания теряет эластичность, представь, каково приходится живому органу? Правильнее ориентироваться на легкую отрыжку воздухом, она говорит о правильном насыщении без переедания, и если ты получаешь такой сигнал во время еды, поздравляю — у тебя есть связь с желудком. Легкая отрыжка — это сообщение тела: «Стоп! Мне уже хорошо, но сейчас ты должна остановиться!»

Я знаю, какой насыщенной может быть жизнь современного человека, но никакие сверхнагрузки не являются уважительной причиной для голодания. Напротив, чем выше нагрузки, тем больше внимания необходимо уделять своему организму, чтобы он справлялся с возложенными на него задачами и оставался бодрым. Важно на прием пищи выделять минимум 10 минут, потому что хорошо прожеванная и смоченная собственной слюной пища усваивается быстрее и лучше.

Внимание, эксперимент! С какой скоростью ты ешь? Прямо сейчас возьми любой кусочек еды размером с миндальный орех (это может быть мясо, сыр или орех), включи таймер или секундомер на твоем телефоне на 2 минуты и жуй в течение этого времени.

Удалось ли сосредоточиться на запахе, вкусе еды или ты по привычке торопилась и думала о своем?

Если получилось жевать пищу две минуты и не спешить, запомни это ощущение — именно так нужно есть всегда. Если две минуты на такой маленький кусочек для тебя слишком много, начинай с малого — 5—10 секунд на один «укус».

В чем суть этого эксперимента? Дело в том, что мозгу необходимо время, чтобы осознать, что наступило насыщение. Как правило, на это требуется 15—20 минут, и за это время мы часто успеваем съесть намного больше необходимого объема. Поэтому, чем медленнее ты ешь, тем меньше еды тебе нужно, чтобы утолить голод. Контролируя время приема пищи, ты научишься вставать из-за стола вовремя — сытой, но при этом бодрой и легкой.

Кстати! Совсем не обязательно запастись контейнерами с едой на целый день. Если ты живешь в режиме жесткой экономии времени, возьми с собой фрукты и бутерброд с мясом и сыром в фольге. Этого вполне достаточно, чтобы твой организм не голодал.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОВЕТРИВАЙ СВОЙ ДИВАН!

Под «проветриванием дивана» я подразумеваю ежедневную прогулку: неспешное движение в любом направлении, можно вокруг дома, офиса или любимой скамейки в парке. Минимум 45 минут в день, желательно — 1,5 часа, максимум — сколько угодно. В программе «ЕшьЧитайХудей» нет изнурительных обязательных тренировок в спортзале, и этому есть очень простое объяснение.

Во-первых, на спортивные тренировки люди чаще всего отправляются после работы, то есть после 18 часов, когда солнце катится к закату. Природные биоритмы организма в это время требуют отдыха, тело не хочет напрягаться, оно хочет расслабиться. Таким образом, вместо заботы о мышцах ты совершаешь настоящее насилие над собственным телом.

Во-вторых, в спортивном зале часто нет достаточного количества свежего воздуха, ведь там занимается сразу несколько человек. В душном помещении мозг испытывает нехватку кислорода, поэтому после тренировки может наваливаться усталость или болеть голова. Во время ходьбы в работу включаются почти все мышцы, и 45-минутная прогулка на улице с легкостью заменит два часа напряженного труда в зале.

Если знать о конкретной пользе пеших прогулок, ты всегда найдешь аргументы, чтобы убедить себя встать со стула (или дивана):

— ходьба с подъемом в горку укрепляет икроножные мышцы и мышцы бедер, регулярность сделает твои ножки подтянутыми и упругими;

— ходьба с напряжением ягодиц заставляет трудиться большие и малые ягодичные мышцы (старайся не напрягать при этом поясницу), ты можешь в буквальном смысле «нагулять» красивый рельеф ягодиц;

— ходьба спиной вперед укрепляет мышцы спины и ягодиц. Для лучшего эффекта держи спину прямо, руки поставь на пояс и втяни живот;

— ходьба с напряженным животом укрепляет пресс.

На самом деле, напрягать во время ходьбы можно любые группы мышц — это хорошая альтернатива силовым тренировкам. Таким нехитрым способом со временем ты можешь сформировать краси-

вый фитнес-силуэт, даже не заглядывая в спортзал. Волшебство? Да, но есть одно условие, без которого оно не состоится: *гулять нужно каждый день!*

Прогулки должны быть комфортными и разумными, это значит, что если на улице минус тридцать и пурга, то лучше отправиться в большой торговый центр, площади современных супермаркетов так велики, что вполне могут заменить бульвар или парк.

Если ты страстная поклонница фитнеса и «железа» и не можешь отказаться от удовольствия попотеть в спортзале, переноси, по возможности, все тренировки на первую половину дня. Части людей трудно похудеть только потому, что они заставляют свой организм физически трудиться в то время суток, которое природа отвела для отдыха и восстановления сил.

Наше тело создано для движения и оно всегда помнит об этом — в древние времена люди искали пищу, спасались бегством или воевали, то есть активное движение занимало более восьми часов в день. Современному человеку для хорошего самочувствия и внешнего вида такая продолжительная физическая нагрузка больше не нужна, достаточно минимальной активности, но регулярно, каждый день без исключения.

Прелесть пеших прогулок в том, что они не требуют дополнительных вложений для покупки кроссовок и спортивной одежды, ты не испытываешь неудобства из-за того, что за тобой наблюдают гламурные фитнес-красотки, то есть твои самооценка и кошелек остаются в полной сохранности.

Стремительное развитие цивилизации избавило человечество от жизни в пещерах и охоты на диких зверей (ну, почти избавило), но при этом лишило связи с собственным телом. Мы перестали понимать его истинные потребности, тело превратилось в средство эксплуатации и получения удовольствий, и современный человек расплачивается за это болезнями и хронической усталостью. Сейчас

я вижу общую тенденцию к возвращению этой утраченной связи, и мои рекомендации как раз позволяют научиться снова жить в мире и согласии со своим телом, вернуть ему законный статус друга и союзника.

Кстати! Есть теория, что когда человек перестает двигаться, его тело перестает жить и начинает готовиться к смерти: зажимаются и слабеют мышцы, замедляется кровообращение, без питания и кислорода разрушаются внутренние органы, деревенеют суставы, пропадают бодрость и желание что-то делать. Направление медицины, изучающее механизмы старения, утверждает, что человеческий организм рассчитан на 120–150 лет жизни, а некоторые древние источники говорят, что и на все 300. Мы живем ничтожно малый срок от возможного, потому что не заботимся о самом ценном ресурсе — собственном теле. Не отказывайся от жизни раньше времени!

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: НЕ ЗАПИВАЙ ЕДУ!

Насыщение едой и водой — совершенно разные процессы, которые вредят друг другу, если происходят одновременно. Воду полезно пить перед едой или сразу после трапезы, но не во время нее. Почему же еда и вода не сочетаются друг с другом?

Причина первая. Во время еды организм усиленно вырабатывает слюну, в которой содержатся ферменты, необходимые для качественной обработки пищи, а желудок выделяет кислоту и щелочь, чтобы расщеплять питательные вещества на простые элементы. Если в этот момент в организм поступает вода, он ошибочно принимает ее за ферменты и послушно выплескивает кислоту и щелочь одновременно. По сути, желудок начинает переваривать сам себя, отсюда берут начало многие хронические болезни желудочно-кишечного тракта.

Причина вторая. При запивании еда непроизвольно пережевывается менее тщательно, ведь и так хорошо проходит — с водичкой, компотом или чаем. Непережеванная пища камнем оседает в желудке, организму требуется 14 часов (а иногда и больше), чтобы ее переварить. Быстрее не получается, поскольку из важной цепочки пищеварения выпал этап измельчения и обработки ферментами.

Кстати! Никогда не запивай еду горячим чаем и холодными напитками! Холодная жидкость вынуждает рефлекторно сокращаться мышцы пищеварительной системы, от чего пища может оказаться в кишечнике в непереваренном виде и вызвать брожение и запоры, а танины, которые содержатся в чае, приглушают чувствительность слизистой желудка и кишечника, они становятся вялыми и на какое-то время теряют способность усваивать пищу.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: ПЕРЕД ЛЮБЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПЕЙ СТАКАН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Голодному человеку не до удовольствий и этикета. Вспомни, как ты ешь, когда сильно голодна — спешишь и буквально закидываешь в себя еду, а потом чувствуешь тяжесть в желудке. стакан горячей воды перед едой снимет остроту голода, заполняя объем желудка, и тем самым уменьшит риск переедания и глотания без пережевывания. Кроме того, горячая вода бережно активизирует системы организма и готовит его к быстрому усвоению пищи.

После выпитой воды можно практически сразу приступать к трапезе, пауза и выжидание не требуются. То же самое относится к воде, выпиваемой сразу *после* еды. А вот чай, кофе и другие напитки рекомендуется пить только *через* или *за* 15–20 минут после приема пищи, не раньше и не позже.

Кстати! Китайцы пьют горячую воду много и постоянно, к этому они привыкают с детства. Прийти в ресторан и первым делом попросить стакан горячей воды в Китае — обычное дело. Термос с водой для китайца такая же необходимая личная вещь, как зубная щетка, к примеру. Известная присказка «В любой непонятной ситуации ложись спать!» в этой стране будет звучать так: «В любой непонятной ситуации выпей горячей воды!» Возможно, именно в этой привычке кроется один из секретов фантастической работоспособности этой нации.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: ПОСЛЕДНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПОЗДНЕЕ 20:00!

После 18 часов все системы нашего организма настраиваются на отдых, это естественный природный цикл, а после 20:00 переходят в режим низкого потребления энергии. Нагружать тело в это время пищей, значит заставлять его трудиться вопреки природным ритмам. Утром организм проснется разбитым и ленивым — еще бы, он «отпахал» без перерыва уже целые сутки, а ты будишь его, чтобы заставить «пахать» вторую смену! Ужинай

до 20:00, позволь своему телу отдыхать согласно его собственным потребностям.

Но что делать, если «страшное» чувство голода поведет тебя к холодильнику после 20 часов?! А ведь часто именно этим и заканчивается первый же день твоей решимости больше не наедаться на ночь. Сдаваться в плен и есть или пить валерьянку, чтобы устоять перед соблазнами? Может, поставить на холодильник кодовый замок и просить домашних каждый день менять пароль после 20 часов? Безусловно, есть много креативных способов обмануть свой аппетит, но у меня есть более простое и честное решение — об этом я расскажу чуть позже.

Кстати! Если ты чувствуешь сильную жажду после 20 часов, не нужно героически терпеть ее до утра, выпей горячей воды маленькими глотками. Возможно, для утоления жажды тебе нужно совсем немного.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: КАЖДЫЕ ПОЛТОРА ЧАСА СЪЕДАЙ 1 ИЛИ 2 ИНДИКАТОРА ГОЛОДА

Индикатором голода в нашей программе называется любой кусочек пищи весом 20 граммов / 20 килокалорий, размером с крупный миндальный орех: сухофрукт, орех, сухие хлебцы, кусочек сыра толщиной в 1 см. Индикаторы должны присутствовать в твоём рационе в течение всего дня. То есть, пока ты не легла спать, продолжай съедать 1 или максимум 2 максимум индикатора через каждые пол-

тора, два часа. Даже если ты совсем не голодна — съешь хотя бы один индикатор. В этом и заключается смысл: когда в организм постоянно поступает еда, он расслабляется, отключает режим накопления и начинает спокойно расходовать свои припасы. Индикатор голода дает команду мозгу: «голода нет, еда всегда доступна, не нужно больше копить жир».

Индикатором может служить любая доступная еда (кусочек сыра с хлебом, яблока, огурца), но сухофрукты и орешки удобнее носить с собой в сумочке или в кармане одежды и проще съесть даже в самом людном месте.

Может показаться, что контролировать приемы индикаторов сложно. На самом деле, привычка жевать что-то в течение дня у нас есть и так, осталось заменить привычные перекусы и офисные чаепития индикаторами голода. Положи в карман одежды или на рабочий стол 8 штук сухофруктов или 8 орешков, которые тебе нужно съесть за день, и каждый раз, когда ты опускаешь руку в карман или хочешь пожевать что-то вкусное, будешь вспоминать про индикаторы голода.

Кстати! В ситуации, когда нет никакой возможности съесть полноценный обед, можно спокойно избежать голодного стресса с помощью индикаторов. Только ешь их максимально медленно и вдумчиво.

Внимание, эксперимент! Умеешь ли ты наслаждаться едой и извлекать из нее максимум энергии? Возьми любой индикатор, который сейчас есть под рукой, снова поставь таймер на две минуты, положи кусочек на язык, закрой глаза и наслаждайся. Представь историю появления этого ореха или сухофрукта: он рос и созревал под жарким солнцем, заботливые руки бережно собирали урожай, мыли, сушили, упаковывали и отправляли в долгое путешествие по морю и, наконец, он попал на полки «Ашана» или другого супермаркета. Удалось ли сосредоточиться на вкусовых переживаниях? Если ничего особенного ты не ощутила, есть