



Евгения Сихимбаева

Кето-диета: новая эра питания. Часть 1

Серия книг
"Боги нутрициологии и кулинарии"

Евгения Сихимбаева

Кето-диета: новая эра питания.

Часть 1. Серия книг «Боги нутрициологии и кулинарии»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71112529

ISBN 9785006459632

Аннотация

Забудьте о голодных диетах и постоянном подсчете калорий. Эта книга станет Вашим надежным проводником в мир кето-диеты, где Вы научитесь: переключать свой организм в режим жиросжигания и наблюдать, как лишние килограммы тают на глазах. Почувствуйте прилив энергии, ясность ума и улучшение общего состояния здоровья. «Кето-диета: новая эра питания. Часть 1» – это не просто книга, это Ваш первый шаг к новой, здоровой и счастливой жизни!

Содержание

Автобиография	5
Введение	7
Глава 1. Основы кето-диеты	9
Глава 2. Переход на кето-диету	14
Глава 3. Кето-диета и здоровье	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кето-диета: новая эра питания. Часть 1 Серия книг «Боги нутрициологии и кулинарии»

Евгения Сихимбаева

Редактор Яна Казанцева

Иллюстратор Dream by WOMBO

Дизайнер обложки Валентина Кочубей

© Евгения Сихимбаева, 2024

© Dream by WOMBO, иллюстрации, 2024

© Валентина Кочубей, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-5963-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автобиография

Сихимбаева Евгения: владелица агентства переводов и Издательского Дома «Гельвеция».

Пожизненный дипломатический ранг – атташе.

Три бакалаврских степени с отличием (юрист, экономист, дипломат).

Выпускница Дипломатической Академии Лондона, юридической магистратуры Университета Лондона (UCL) и др.

Мисс Интернет (Казахстан, 2000) и др.

Посетила 38 стран.

Говорит на Rus, Eng, Fr.

Писательница. Поэтесса.

Хобби: изобретение необычных идей, делающих мир ещё более прекрасным местом to live in.



Введение

В современном мире, где изобилие пищи и сидячий образ жизни стали нормой, поддержание здоровья и идеальной фигуры превратилось в настоящее испытание. Мы постоянно ищем волшебную таблетку или чудо-диету, которая поможет нам сбросить лишний вес, улучшить самочувствие и обрести энергию. Кето-диета, или кетогенная диета, стала одной из самых популярных и обсуждаемых систем питания в последние годы. И это не случайно.

Кето-диета предлагает радикально иной подход к питанию, основанный на снижении потребления углеводов и увеличении потребления жиров. Этот сдвиг в питании запускает в организме процесс кетоза, когда он начинает использовать жир в качестве основного источника энергии вместо глюкозы, получаемой из углеводов. Такой метаболический переворот приводит к ряду положительных изменений, включая эффективное сжигание жира, улучшение контроля уровня сахара в крови, повышение умственной ясности и многое другое.

Эта книга станет Вашим надежным проводником в увлекательный мир кето-диеты. Мы подробно разберем все аспекты этой системы питания, начиная с основных принци-

пов и заканчивая практическими советами по ее внедрению в Вашу жизнь. Вы узнаете, как кето-диета работает, какие продукты можно и нельзя есть, как составить сбалансированное кето-меню и как избежать распространенных ошибок. Мы также обсудим влияние кето-диеты на здоровье, спорт и образ жизни в целом.

Независимо от того, стремитесь ли Вы похудеть, улучшить свое здоровье или просто попробовать что-то новое, эта книга поможет Вам разобраться в кето-диете и принять взвешенное решение о ее применении. Мы верим, что кето-диета может стать мощным инструментом для достижения ваших целей, если Вы подойдете к ней с пониманием и ответственностью.

Приготовьтесь к увлекательному путешествию в мир кето-диеты! Вместе мы раскроем ее секреты и научимся использовать ее потенциал для достижения здоровья, энергии и благополучия.

Глава 1. Основы кето-диеты

Прежде чем погрузиться в мир кето-рецептов и планов питания, важно понять фундаментальные принципы кето-диеты. В этой главе мы разберем, что такое кетоз, как он достигается и какие продукты следует включить или исключить из своего рациона, чтобы успешно перейти на кето-диету.

Что такое кетоз?

Кетоз – это метаболическое состояние, при котором организм начинает использовать жир в качестве основного источника энергии вместо глюкозы. Обычно наш организм получает глюкозу из углеводов, содержащихся в пище. Когда мы значительно сокращаем потребление углеводов, уровень глюкозы в крови снижается, и печень начинает превращать жирные кислоты в кетоны – альтернативный источник энергии для мозга и других органов.

Как достичь кетоза?

Для достижения кетоза необходимо значительно ограничить потребление углеводов. Обычно это означает потребление не более 20—50 граммов углеводов в день. Вместо уг-

леводов, основную часть вашего рациона должны составлять жиры (около 70—80%) и умеренное количество белка (20—30%). Такое соотношение макронутриентов позволяет организму переключиться на использование жиров в качестве основного источника энергии и начать производить кетоны.

Какие продукты можно есть на кето-диете?

Кето-диета приветствует широкий выбор вкусных и питательных продуктов, богатых жирами и белками. Вот некоторые из них:

– **Мясо и птица:** говядина, свинина, баранина, курица, индейка, утка и другие виды мяса и птицы.

– **Рыба и морепродукты:** лосось, тунец, сардины, креветки, кальмары, мидии и другие виды рыбы и морепродуктов.

– **Яйца:** цельные яйца, яичные белки и желтки.

– **Молочные продукты:** сыр, сливочное масло, сливки, сметана, йогурт без добавления сахара.

– **Орехи и семена:** миндаль, грецкие орехи, кешью, семена льна, чиа, тыквенные семечки и другие виды орехов и семян.

– **Авокадо:** свежие авокадо и гуакамоле.

– **Некрахмалистые овощи:** листовая зелень, брокколи, цветная капуста, кабачки, огурцы, помидоры, перец и другие

некрахмалистые овощи.

– **Жиры и масла:** оливковое масло, кокосовое масло, авокадовое масло, масло МСТ и другие здоровые жиры и масла.

Какие продукты следует исключить из рациона на кето-диете?

Чтобы успешно войти в состояние кетоза и поддерживать его, необходимо исключить из своего рациона продукты, богатые углеводами. Вот некоторые из них:

– **Зерновые и продукты из них:** хлеб, макароны, рис, овсянка, хлопья, выпечка и другие продукты из зерновых.

– **Бобовые:** фасоль, горох, чечевица и другие бобовые.

– **Фрукты:** большинство фруктов, особенно с высоким содержанием сахара, такие как бананы, виноград, манго и ананасы.

– **Крахмалистые овощи:** картофель, кукуруза, морковь, свекла и другие крахмалистые овощи.

– **Сладости и десерты:** конфеты, шоколад, пирожные, печенье, мороженое и другие сладости и десерты.

– **Газированные напитки и соки:** сладкие газированные напитки, соки, спортивные напитки и другие напитки с высоким содержанием сахара.

Понимание основных принципов кето-диеты – это первый шаг к успешному переходу на этот план питания. В следующих главах мы более подробно рассмотрим различные аспекты кето-диеты, включая расчет макронутриентов, составление меню, адаптацию диеты под свои потребности и многое другое.



Глава 2. Переход на кето-диету

Переход на кето-диету – это важный шаг, который требует подготовки и осознанности. В этой главе мы обсудим, как плавно перейти на кето-диету, избежать неприятных побочных эффектов и адаптировать ее под свои индивидуальные потребности.

Подготовка к переходу

Перед тем, как начать кето-диету, рекомендуется провести некоторую подготовку:

- **Проконсультируйтесь с врачом.** Особенно важно это сделать, если у Вас есть какие-либо хронические заболевания или Вы принимаете лекарства.
- **Изучите основы кето-диеты.** Чем больше Вы знаете о кето-диете, тем легче Вам будет следовать ей.
- **Запаситесь кето-продуктами.** Убедитесь, что у Вас есть все необходимые продукты для приготовления кето-блюд.
- **Подготовьте свою семью и друзей.** Расскажите им о своем решении перейти на кето-диету и попросите их поддержки.

Побочные эффекты и как их избежать

При переходе на кето-диету некоторые люди могут испытывать неприятные побочные эффекты, известные как «кето-грипп». Они могут включать в себя:

- Головную боль
- Усталость
- Слабость
- Запор
- Тошноту
- Раздражительность
- Бессонницу
- Судороги мышц

Эти симптомы обычно проходят в течение первой недели или двух, по мере того как Ваш организм адаптируется к использованию жиров в качестве основного источника энергии. Чтобы облегчить переход и избежать кето-гриппа, рекомендуется:

- **Пить достаточное количество воды.** Это поможет предотвратить обезвоживание, которое может усугубить симптомы кето-гриппа.
- **Увеличить потребление электролитов.** Натрий, калий и магний особенно важны во время кето-диеты. Вы мо-

жете получать их из пищи или принимать добавки.

– **Получать достаточно сна.** Сон помогает организму восстанавливаться и адаптироваться к новым условиям.

– **Избегать интенсивных физических нагрузок в первые дни.** Дайте своему организму время привыкнуть к новому режиму питания, прежде чем начинать интенсивные тренировки.

Адаптация кето-диеты под свои потребности

Кето-диета может быть адаптирована под Ваши индивидуальные потребности и предпочтения. Например, если Вы вегетарианец или веган, Вы можете следовать кето-диете, включая в свой рацион растительные источники жиров и белков. Если Вы занимаетесь спортом, Вам может потребоваться увеличить потребление белка или углеводов в дни тренировок.

Переход на кето-диету может быть вызовом, но с правильной подготовкой и поддержкой Вы сможете успешно адаптироваться к этому новому образу питания. Помните, что каждый организм индивидуален, поэтому не бойтесь экспериментировать и находить то, что работает лучше всего для Вас.



Глава 3. Кето-диета и здоровье

Кето-диета не просто модный тренд для похудения. Многочисленные исследования показывают, что она может оказывать значительное положительное влияние на здоровье, особенно при определенных состояниях. В этой главе мы рассмотрим, как кето-диета может помочь в управлении различными заболеваниями и улучшить общее самочувствие.

Кето-диета и похудение

Одним из наиболее известных преимуществ кето-диеты является ее эффективность в борьбе с лишним весом. Когда организм переходит в состояние кетоза, он начинает активно использовать жировые запасы для получения энергии. Это приводит к снижению веса и уменьшению процента жира в организме. Кроме того, кето-диета способствует подавлению аппетита и снижению уровня гормона голода грелина, что помогает контролировать потребление пищи и избегать переедания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.