

Рейтинг 5 звезд



ДОСТУПНОЕ КЕТО

Без глянца,
нутрициологов
и идеальных
тарелок

Хелен Гард

РЕАЛЬНАЯ ЕДА
РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ
• БЕЗ БРЕДА •

Хелен Гард Доступное КЕТО. Без глянца, нутрициологов и идеальных тарелок

*<https://litres.ru/71877598>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Это не просто книга про питание.

Это путь к себе — без чувства вины, без дорогих продуктов, без марафонов и надрыва.

Здесь ты не будешь суперфудов, сложных схем и диетной агрессии.

Зато найдёшь:

поддерживающее объяснение, что такое кето и как оно работает,

честный разговор о ПМС, отёках, срывах и настоящем голоде, инструкции без запугивания и пафоса,

жирные, сытные рецепты из простых продуктов, которые можно купить в ближайшем магазине.

Эта книга — для женщин,

которые устали от борьбы с телом

и хотят наконец насытиться, успокоиться, понять, что с ними всё в порядке.

Содержание

Нам нужно поговорить	5
Часть I. Основа: понять, как это работает	11
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Доступное КЕТО. Без глянца, нутрициологов и идеальных тарелок

*Доступно — значит возможно. А возможно —
значит реально*

Нам нужно поговорить

Зачем ты взяла в руки эту книгу?

Скорее всего, не от скуки.

Ты взяла эту книгу, потому что тебе надоело!

Надоело чувствовать тяжесть в теле и голове.

Зависеть от еды — особенно от сладкого.

Стоять у зеркала и думать:

“Ну почему я не могу просто взять себя в руки?”

Надоело начинать, срываться и снова винить себя.

Считать калории, есть невкусно и жить с ощущением, что ты всё время «что-то нарушаешь».

Ты устала. **Я знаю!** Потому что сама через это проходила.

И ты хочешь не диету, а решение. Спокойное. Настоящее. Подходящее тебе.

Без героизма, без марафонов, без “на один день”.

Ты хочешь:

★ Еду, от которой насыщаешься, а не сходишь с ума от голода.

★ Питание, которое восстанавливает тебя, а не высасывает силы.

★ Метод, который работает, даже если ты мама, у тебя работа, ты не успеваешь на спорт и не готова варить костные бульоны из марала в мультиварке.

Ты хочешь понять:

Можно ли просто, нормально, без чувства вины – начать жить в своём теле и быть собой?

Ответ — да!

И я помогу тебе это сделать. Без пафоса, без обещаний “– 10 кг за неделю”, без шантажа фотографиями “до/после”.

Эта книга не про силу воли.

Она про понимание, поддержку и действия, которые реально можешь сделать ты.

С обычными продуктами. В обычной жизни. С обычной усталостью.

Если ты чувствуешь, что готова – пойдём вместе.

А если ты пока сомневаешься – всё равно открой следующую страницу.

Я просто посижу рядом.

А дальше ты решишь сама.

Почему кето – не “очередная диета”

Ты, наверное, уже пробовала.

Считать калории. Исключать ужины. Пить больше воды. Делать «правильные» перекусы. Переходить на фрукты, овсянку и дробное питание.

Ты уже слышала:

«Просто ешь меньше – и вес уйдёт».

«Надо больше двигаться».

«Просто настройся!»

А в итоге – усталость, раздражение, срывы.

И ощущение, что дело в тебе. Что ты недостаточно сильная. Что ты «не выдержала».

Но правда в том, что большинство классических диет не работают в долгую.

Почему? Потому что они идут против твоего тела, а не с ним.

★ Они заставляют тебя голодать, а тело пугается и начинает копить.

★ Они вызывают скачки сахара и инсулина – и ты зависаешь между «ем, чтобы не умереть» и «ем, потому что снова устала».

★ Они выматывают, потому что требуют дисциплины, когда ты уже на нуле.

Кето – не об этом.

Кето – не про запреты, а про переключение режима.

Ты меняешь источник топлива: с сахара на жир.

И организм говорит:

«О, наконец-то ты дала мне то, на чём я действительно могу работать стабильно».

Кето не требует силы воли на каждом шагу. **Потому что:**

★ Тебе не хочется есть каждые два часа

★ Пропадает навязчивая тяга к сладкому

★ Появляется ровная энергия, а не “утром встала – уже задолбалась”

Кето не обещает «чудо за 3 дня».

Но если ты дашь себе 3–4 недели – ты начнёшь видеть, что что-то меняется.

Без мучений. Без изнуряющего контроля. Без самоедства.

Это не про “быстро похудеть к лету”.

Это про то, чтобы наконец-то вернуть себе управление над телом, едой и жизнью.

Не ради цифры на весах. А ради тебя.

Для кого эта книга и как ею пользоваться?

Эта книга – **не для идеальных людей.**

Не для тех, кто каждое утро начинает с пробежки, медитации и протеинового смузи.

Не для тех, у кого есть куча времени, денег и поддержки.
Не для тех, кто “легко берёт себя в руки”.

Эта книга – для реальной тебя.

★ Уставшей, но сильной.

★ Загнанной, но всё ещё с огоньком внутри.

★ Женщины, у которой есть дети, работа, заботы, а иногда – просто нет сил ни на что.

★ Которая хочет перемен – не потому, что “надо”, а потому что хочется жить лучше.

Тут нет строгого плана, который нужно выполнять как в армии.

Ты не обязана читать всё подряд. Можешь открыть главу, которая откликается именно сегодня.

Можешь читать по порядку, а можешь возвращаться к нужным кусочкам.

Что ты найдёшь в этой книге:

★ Простое объяснение: что такое кето и как оно работает

★ Доступные продукты, рецепты, без дорогих БАДов и модных штук

★ Поддержку, когда опускаются руки

★ Ответы на важные вопросы: от отёков до женского цикла

★ Настоящее ощущение: “меня понимают, я не одна”

Как ею пользоваться:

Не читай “на пробег” – здесь всё для тебя, и каждая глава может что-то изменить

Подчёркивай, возвращайся, делай свои пометки

Не стесняйся читать с чашкой чая и на диване – это не учебник. Это разговор

Кето – это не соревнование и не экзамен.

Это путь. Иногда ровный, иногда – с поворотами.

Но теперь у тебя есть компас. А значит – ты не одна.

Часть I. Основа: понять, как это работает

Что такое кето – простыми словами, без мифов

Что мы едим обычно и почему это нас разрушает

Если посмотреть на наш «обычный рацион» – он кажется нормальным.

Ну подумаешь: бутерброд утром, суп с картошкой в обед, гречка с котлетой на ужин. Может, печенье к чаю.

Разве это плохо?

А теперь давай глянем внимательнее.

Что в тарелке на самом деле?

Хлеб – углеводы.

Каша – углеводы.

Макароны – углеводы.

Картошка – снова углеводы.

Сладкий чай, сок, йогурт – сахар и ещё сахар.

Даже “фитнес-завтрак” – всё те же углеводы, просто с другим названием.

Наш рацион – это 95% быстрых углеводов и сахара.

И если ты когда-нибудь ловила себя на том, что ты ешь,

вроде бы, «не так много», но всё равно полнеешь, устаёшь и постоянно хочешь сладкого – это оно.

Что делает с нами такая еда

Углеводы быстро превращаются в глюкозу – сахар в крови.

Сахар поднимается → организм выделяет инсулин, чтобы этот сахар «убрать».

А что происходит дальше?

Часть глюкозы идёт на энергию (немного).

Остальное – в жир. В живот, бока, внутренние органы.

Через пару часов сахар снова падает – и ты снова голодна, злая и усталая.

Ты вроде только поела – а уже хочется “что-то перекусить”.

И так по кругу. День за днём. Годами.

К чему это ведёт

Хроническая усталость – вроде бы спала, но как будто не отдыхала

Проблемы с весом – даже если ешь «не больше, чем раньше»

Зависимость от еды – особенно от сладкого и хлеба

Настроение скачет, тревожность, плохой сон

Запасы жира растут, особенно на животе

Тело всё время на “американских горках”: то сахар вверх, то вниз.

А вместе с ним скачут энергия, эмоции, аппетит.

Вот почему у тебя может быть такое чувство:

«Я вроде бы стараюсь, а оно не работает. Я будто в ловушке.»

Ты не ленивая. Ты не слабая.

Ты просто жила в системе, которая всегда была против тебя.

Именно поэтому кето – это не “ещё одна попытка похудеть”.

Это выход из этого замкнутого круга.

Суть кетоза – топливо из жира

Представь, что у твоего тела есть два вида топлива:

1. Быстрый, но нестабильный – сахар (глюкоза, из углеводов).

2. Медленный, но мощный – жир.

В обычной жизни мы почти всё время живём на сахаре.

Съела – инсулин поднялся – сожгла немного – устала – снова поела.

Как будто каждые 2–3 часа нужно «дозаправиться», иначе ты – ноль.

А что если дать телу доступ к огромному резерву – жиру?
Вот здесь и начинается кетоз.

Когда ты перестаёшь кормить тело углеводами, оно сначала немного в панике:

«А где мой сахар?»

Но через 1–3 дня оно соображает:

«О, у нас же есть жиры! Надо просто научиться их сжигать.

«А где мой сахар?»

Но через 1–3 дня оно соображает:

«О, у нас же есть жиры! Надо просто научиться их сжигать.

И вот тут происходит волшебное переключение.

Печень начинает производить кетоны – особые молекулы, которые заменяют глюкозу.

Кетоны питают твои мышцы, мозг, сердце, каждую клетку. И ты чувствуешь:

Больше энергии, но без “подъёма и падения”.

Меньше голода – ты реально можешь не думать о еде несколько часов.

Яснее мышление – как будто внутри стало тише.

И самое главное – тело начинает сжигать жир. Спокойно. Постоянно. Без истерик.

Важно: кетоз – это не голодание

Ты не голодаешь. Ты просто перестаёшь подбрасывать «быстрое топливо» (сахар) и переключаешься на долговечное и стабильное – свои жировые запасы.

И что особенно приятно:

Инсулин падает – и жир перестаёт копиться.

Ты не мучаешься от голода.

Организм чувствует себя безопасно, спокойно и начинает “чинить” сам себя.

Это и есть главная сила кето

Ты перестаёшь “сражаться” с телом.

Ты просто даёшь ему то, что ему нужно, чтобы он сам навёл порядок:

★ в весе,

★ в настроении,

★ в пищевом поведении,

★ и даже в гормонах.

Кето – это не страдание, а переключение

Многие представляют кето как что-то жёсткое и радикальное.

Типа: никакого хлеба, сахара, картошки – и всё, жизнь закончилась.

Будешь сидеть на сале и страдать.

На самом деле – нет. Совсем нет.

Кето – это не “не ешь”.

Это “ешь по-другому”.

Ты просто меняешь источник топлива. Переключаешься.

Ты не отказываешься от еды – ты выбираешь еду, которая работает на тебя, а не против тебя.

Ты не будешь голодной.

Ты не будешь уставшей.

Ты не будешь мечтать о булке.

Ты будешь:

★ Сытая, потому что жиры дают настоящую, долгую сытость.

★ Спокойная, потому что не будет скачков сахара и настроения.

★ Уверенная, потому что ты наконец перестанешь чувствовать себя “на диете”.

Кето – это не борьба. Это облегчение.

Это когда ты вдруг осознаёшь:

“Мне не нужно мучиться, чтобы стало лучше. Просто надо было понять, как я устроена.”

И да, сначала может быть непривычно.

Будут дни, когда захочется старого “как раньше”.

Но потом приходит удивительное чувство:

“Я больше не живу, чтобы есть. Я ем, чтобы жить.”
И это даёт силу, которую ты ни с чем не перепутаешь.

Что происходит в организме на кето

Роль инсулина – не враг, но мешает

Инсулин – это не что-то плохое. Это важный гормон.

Он помогает твоим клеткам «забирать» сахар (глюкозу) из крови, чтобы использовать его как топливо.

Он работает каждый раз, когда ты ешь что-то с углеводами: хлеб, макароны, картошку, сахар, кашу, даже “фитнес батончик”.

Как работает инсулин в обычной жизни

Ты съела булку → сахар в крови поднялся → пришёл инсулин → помог “раздать” сахар по клеткам.

Но если так происходит 5–6 раз в день, каждый день, годами?

Инсулина становится слишком много.

Клетки перестают его слушаться.

Это называется инсулинорезистентность – и отсюда начинаются проблемы:

Вес уходит с трудом

Жир копится, особенно на животе

Энергия скачет

После еды – сонливость, раздражительность, голод

Постоянная тяга к сладкому

И самое неприятное:

чем выше инсулин – тем сильнее тело держит жир и не даёт тебе его сжечь.

Что делает кето

Когда ты убираешь углеводы, инсулин падает.

Организм перестаёт реагировать на каждую еду как на “угрозу”.

Он больше не гонит сахар по крови и не накапливает жир – потому что не от чего.

И вот тогда:

★ Открывается доступ к жировым запасам

★ Исчезает постоянный голод

★ Становится легче просыпаться, двигаться, думать

★ Стабилизируется настроение

★ Уходит внутреннее напряжение от постоянной “вялости” и тяги к еде

Инсулин – не враг. Но его нужно понимать и уважать.

А кето как раз создаёт те условия, при которых он возвра-

щается в норму.

Без таблеток. Без насилия. Просто через еду.

Как уходит жир – спокойно, логично и навсегда

Жир не “сгорает” в прямом смысле. Он расщепляется, превращается в энергию и постепенно выводится – через дыхание, пот, мочу, естественные процессы.

Но прежде чем организм начнёт это делать, он должен перестать копить жир.

А это происходит только тогда, когда:

- ★ уровень инсулина падает,
- ★ ты перестаёшь подкидывать сахар,
- ★ и тело начинает использовать жир как топливо.

Что происходит с жиром на кето:

- ★ Ты перестаёшь “кормить” тело быстрыми углеводами.
- ★ Инсулин снижается.
- ★ Организм говорит:
“Так, пора использовать запасы.”
- ★ Он начинает вытаскивать жир из складочек, из висцерального слоя (тот, что вокруг внутренних органов), из живота, бёдер, боков.
- ★ Этот жир превращается в кетоны, которые и дают тебе энергию.

Но почему тогда вес иногда стоит?

Потому что жир уходит не так, как хочется нам.
Не линейно. Не “по килограмму в день”.

А волнами:

- ★ Сначала может уйти вода (минус 2–3 кг),
- ★ Потом вес «застынет», пока тело переключается,
- ★ Потом – медленное, но уверенное уменьшение объё-

мов.

И да – жир может уходить, даже если вес стоит.

Почему? Потому что:

- # Уходит жир, но прибавляется вода (временно)
- # Или мышцы стали плотнее (если двигаешься)
- # Или кишечник не опорожнился – это тоже влияет на вес

Поэтому ориентируйся не только на весы, а:

- ★ на одежду,
- ★ на обхват талии,
- ★ на общее самочувствие.

Главное – жир уходит тогда, когда ты не мешаешь телу
делать свою работу

То есть:

- # Не срываешься,
 - # Не подкармливаешь сахаром,
 - # Не впадаешь в стресс “почему я не похудела за 3 дня”.
- Жир – это не твой враг. Это был запас на чёрный день.

Теперь ты просто говоришь телу:

“Спасибо. А теперь можно использовать.”

И оно тебя слышит.

Почему пропадает тяга к еде и сладкому

Если ты когда-нибудь ловила себя на том, что:

не можешь закончить ужин без “чего-нибудь сладенького”,

открываешь холодильник просто так, “на автомате”,

не можешь спокойно пройти мимо хлеба или конфет,

...то знай: это не ты такая слабая, это организм, живущий на качелях сахара.

Как это работает на обычном питании?

Ты ешь углеводы – уровень глюкозы (сахара) в крови поднимается.

Организм выбрасывает инсулин, чтобы убрать сахар.

Сахар резко падает – и мозг такой:

“ААА! Энергия упала! Срочно ещё!”

Ты снова хочешь есть. И особенно хочется то, что быстро поднимет сахар: булку, шоколадку, фруктик, кофе с чем-то.

Это замкнутый круг.

Чем больше таких “вспышек” – тем сильнее зависимость.

Мозг буквально подсаживается на сахар как на топливо.

И ты уже не можешь отличить:

–ты реально голодна,

–или тебе просто не хватает энергии, сна, покоя или радости.

Что меняется на кето

Когда ты переходишь на кето и убираешь углеводы:

- ★ сахар в крови больше не скачет,
- ★ инсулин стабилизируется,
- ★ энергия становится ровной,
- ★ а мозг переключается на кетоны – стабильный источник топлива.

И вот тогда ты вдруг ловишь себя на мысли:

“Я не думала о еде с обеда.”

“Раньше я бы уже съела что-нибудь. А сейчас – спокойно.”

“Я могу пройти мимо сладкого и мне всё равно.”

Это не сила воли. Это физиология.

Когда у тела есть топливо, оно не паникует.

Когда мозг получает кетоны, ему не нужно дергать тебя за рукав и кричать “дай сахара!”.

Когда ты сыта жиром, ты не мечешься между холодильником и самоупрёками.

И вот в этом – **главная свобода.**

Ты перестаёшь быть заложницей еды.

Ты снова можешь слышать себя, а не инсулин.

Ты ешь, когда хочешь.

Не потому что “нельзя”, а потому что не надо.

Подходит ли тебе кето?

Кето – мощный инструмент.

Но как и любой инструмент, он работает, если использовать его правильно.

И если ты читаешь эту книгу, скорее всего, тебе кето подойдёт. Но всё же – давай честно и по-взрослому.

Есть ситуации, при которых кето стоит начинать только после консультации с врачом.

А иногда – и вовсе отказаться.

Кому кето НЕ рекомендуется без наблюдения специалиста:

1. Беременность и грудное вскармливание

● В это время тело работает в другом режиме.

● У него другие приоритеты – не худеть, а растить и кормить.

● Важно не нарушить баланс питания и не вызвать дефицит.

2. Диабет 1 типа

● Это аутоиммунное состояние, при котором кето может быть опасен.

● Только под чётким медицинским наблюдением.

3. Заболевания почек или печени (в тяжёлой форме)

● Кето влияет на работу этих органов.

● Если они и так перегружены – нужно быть осторожной.

4. Удалённый жёлчный пузырь

- Не противопоказание, но требует адаптации.
- Жиры усваиваются иначе, нужно вводить постепенно.

5. Подростки и дети

- Кето может использоваться в медицине (например, при эпилепсии), но только по назначению врача.

6. История пищевых расстройств (анорексия, булимия)

- Кето – не средство наказания и не повод для лишнего контроля.

- Здесь особенно важно начать с заботы о себе, а не с ограничений.

Кому кето может особенно помочь:

★ Людям с лишним весом

★ При инсулинорезистентности и метаболическом синдроме

★ При гипертонии (часто давление нормализуется)

★ При усталости, тревожности, скачках энергии

★ При синдроме поликистозных яичников (СПКЯ)

Важно: кето – не таблетка, а путь

Если ты сомневаешься – это нормально.

Если есть диагнозы – поговори с врачом, а не с форумом.

Если всё в порядке, но просто страшно или непонятно – читай дальше. Я расскажу, как начинать безопасно, мягко и без стресса.

Кому кето может особенно помочь

Если ты уже давно чувствуешь, что тело будто «сбилось с курса»,

если ты пробовала “просто меньше есть” – и ничего не работало,

если у тебя есть ощущение, что всё – “через силу” и “через усталость” —

возможно, кето – это именно то, что тебе нужно.

1. Если у тебя лишний вес, особенно в области живота

Один из самых частых запросов – “Почему я толстею, даже если не переедаю?”

Ответ чаще всего в инсулине – гормоне, который не даёт жиру уходить.

Кето помогает снизить его уровень – и организм, наконец, может использовать жир как топливо.

Особенно хорошо уходит жир с живота, боков, внутренней части бедра – то, что не поддаётся ни бегу, ни «ПП».

2. Если у тебя постоянная усталость и “туман в голове”

Ты спишь, но не высыпaeшься. Пьёшь кофе – а всё равно тяжело.

Можешь забыть, зачем зашла в комнату. Тело как будто “тянет вниз”.

Это не лень. Это – топливо не то.

На кето мозг начинает питаться кетонами – и это другое ощущение.

Ты не «взлетаешь» на 20 минут после сахара.

Ты идёшь ровно, спокойно, стабильно.

И вдруг понимаешь: “Ого. Я думаю ясно. Я спокойна. Я – в себе.”

3. Если у тебя проблемы с сахаром и инсулином

Ты можешь даже не знать, что у тебя инсулинорезистентность.

Но если тебе постоянно хочется сладкого, если ты становишься злая, когда голодна, если набираешь вес даже от “здоровой еды” – возможно, она уже есть.

Кето помогает выравнивать уровень сахара, убирать тягу и снижать инсулин.

Это не только про вес. Это – про метаболизм, который начинает работать как надо.

4. Если у тебя синдром поликистозных яичников (СПКЯ)

При СПКЯ почти всегда есть инсулинорезистентность, и именно она усугубляет гормональный дисбаланс.

Многие женщины с СПКЯ на кето видят:

- ★ стабилизацию цикла,
- ★ улучшение овуляции,
- ★ снижение веса,

★ уменьшение отёков и акне.

Кето – не “лекарство”, но часто – мощная поддержка.

5. Если ты постоянно зависишь от еды (и тебя это злит)

Ты не можешь голодать. Тебе тяжело, когда хочется сладкого.

Ты злишься, когда голодна. Тебе нужно “перекусить”, иначе ты не человек.

Знакомо?

Кето убирает эти качели.

Когда уровень сахара стабилен, когда ты сыта, когда мозг работает без срывов —

ты чувствуешь: “Я больше не еда. Я – я.”

И вот тогда, на фоне этой стабильности, начинает появляться... свобода.

Ты перестаёшь бороться.

Ты просто живёшь.

И это – настоящее облегчение.

Как готовиться психологически

Кето – это не только про еду.

Это про отношения с собой, со своим телом и с жизнью вообще.

Поэтому перед тем как начать, важно сделать не только

закупку продуктов, но и переход внутри себя.

Вот с чего начинается этот путь:

1. Перестань ждать идеального момента

Он не наступит.

Всегда будет стресс, праздник, гости, день рождения у ребёнка.

И если ты всё время ждёшь “вот с понедельника, вот когда у меня будет отпуск, вот когда муж уедет...” – это откладывание себя на потом.

Начни с того, что у тебя есть.

Не идеально? И не надо.

Ты будешь учиться по дороге – не к экзамену же готовишься.

2. Разреши себе идти небыстро

Не надо “сразу убрать всё”, “резко встать в кетоз”, “сделать всё правильно”.

Ты – не в марафоне и не на войне.

Ты в заботе о себе.

Если хочешь – заходи в кето мягко: сначала убери сахар, потом хлеб, потом крупы.

Если хочешь сразу – сделай так, чтобы было комфортно.

Главное – идти. А не сгорать на старте.

3. Ты не обязана быть идеальной

У тебя будут сомнения.

Будут ошибки. Будут дни, когда ты сорвёшься на пирожок или захочешь лечь на диван и всё бросить.

Это не повод останавливаться.

Кето – не диета, где “нарушил – всё насмарку”.

Это путь, где ты можешь оступиться, но не сворачивать.

И каждый новый день – это не «начало с нуля», а просто продолжение пути.

4. Скажи себе честно: зачем ты это делаешь?

Не “похудеть к лету”. Не “быть хорошей девочкой”. Не “доказать кому-то”.

А – ради себя.

Ради ясной головы. Ради лёгкого тела. Ради того, чтобы снова почувствовать: “Я управляю собой. Я могу.”

Найди свой смысл.

И держи его рядом, когда станет тяжело.

5. Подготовь окружение – и себя к их реакции

Не все поймут.

Кто-то скажет: “Ты опять за своё?”

Кто-то будет крутить у виска: “Без хлеба? Совсем уже?”

Кто-то начнёт «жалеть» и уговаривать съесть торт.

Это нормально.

Это их проекция, не твоя обязанность что-то доказывать.

Ты просто выбираешь то, что тебе важно. Спокойно. Уверенно. Без споров.

6. И помни: ты не одна

Ты не одна в этом пути.

Ты не первая, кто устала, запуталась, начала заново.

Ты с этой книгой.

Ты с миллионами женщин, которые проходят через то же.

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.