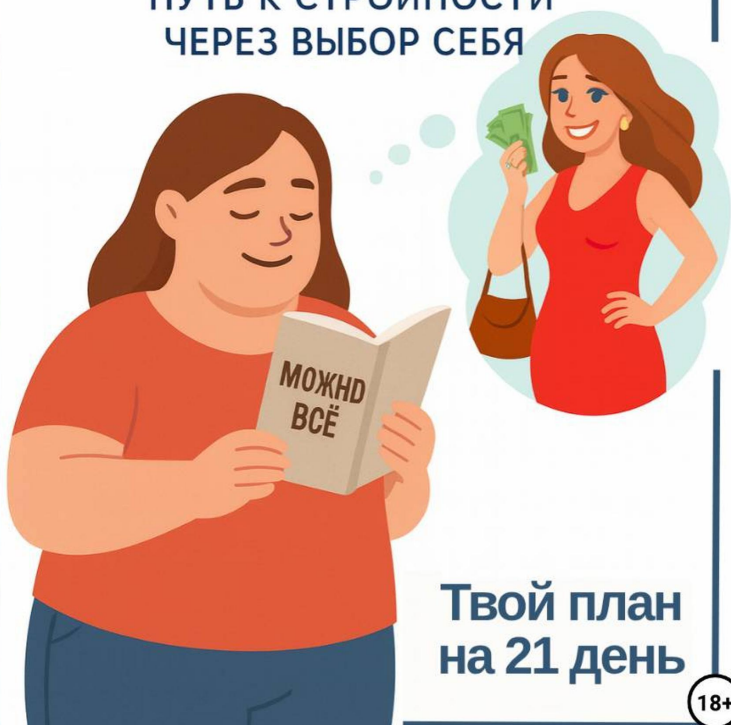


АННА ПОБОКА

ЧИТАЙ И ХУДЕЙ

ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ
ЧЕРЕЗ ВЫБОР СЕБЯ



Твой план
на 21 день

18+

Анна Побока

Читай и худей: путь к стройности через выбор себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72929582

SelfPub; 2025

Аннотация

Книга – практический план на 21 день, где разбираются основные и важные причины лишнего веса. И что самое главное – даны практические рекомендации, что с этим делать. Без диет, без ограничений и изнурительных тренировок. С пользой и выбором себя.

Небольшая по количеству страниц, легкий текст с примерами без научных терминов, интересные и веселые задания, огромная мотивация и поддержка. Килограммы будут сжигаться с каждой прочитанной страницей.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Об Авторе	4
Введение	7
Глава 1. Друг или враг?	9
Глава 2. Счастье в мелочах	20
Глава 3. Мы то, что мы едим	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Анна Побока
Читай и худей:
путь к стройности
через выбор себя

Об Авторе



Меня зовут Анна Побока, нутрициолог, блогер и велнес-консультант. Автор книг литературного жанра, а также в области здоровья и красоты.

Многочисленные запросы от людей сподвигли написать эту книгу. Мне захотелось поделиться своим личным опытом похудения -10 кг и изменения образа жизни, а также зна-

ниями, которые помогают моим клиентам получать результаты в виде минуса на весах... и не только.

Лишний вес доставляет много неудобств. Сказывается на здоровье в целом. У многих людей настолько падает самооценка, что качество жизни ухудшается, портятся отношения и даже финансы.

Это книга – практическая методология, которая перевернет ваше представление о похудении. Здесь не будет диет и ограничений, изнурительных тренировок. Мы с вами познакомимся с вашим телом и начнем понимать, о чем оно говорит. Ведь лишний вес – это симптом. И мы вместе с вами обязательно его найдем.

Введение

Все изменилось после одного фото. Мы сходили к другу на свадьбу. Мне не нужны были слова мужа или кого-то другого со стороны. Я увидела все сама своими глазами.

Как и многие девчонки, я после родов поправилась. И не придавала этому особого значения. На весах 65 кг. Как бы все хорошо.

Вообще после родов организм восстанавливается тяжело. Есть много дефицитов и сбоев. Вес, который набирался, скидывается сложнее. Сон плохой. Перекусы лишь бы успеть впопыхах...

Одна фотография разделила мою жизнь на до и после, где я призадумалась – так больше нельзя. С этого началось мое путешествие в мир нутрициологии, питания и образа жизни.

Моя специфика работы консультанта-нутрициолога сталкивается с разными проблемами у людей со здоровьем. Однако, лишний вес очень даже распространенный запрос. Причины ожирения у каждого свои, и мы разберем основные в этой книге. Скажу пока лишь, что не нужны будут жёсткие диеты и изнурительные тренировки, которые не решают первопричину. Лишние килограммы – это всего лишь симптом, через который тело с вами разговаривает. Осознав это, вы удивитесь, как можно легко похудеть раз и навсегда.

Глава 1. Друг или враг?

День 1. Знакомство с телом

Удивительно, как устроен наш организм. Мы не задумываемся, но пока мы дышим, глотаем слюну, ходим... происходит столько интересных процессов! Миллиарды миллиардов процессов...

Наше тело до последнего будет стараться обеспечивать жизнедеятельность в каждом органе и клеточке. Пока мы спим или бодрствуем, пока мы живы.

Абсурдно думать, что тело нас хочет наказать. А вот лишний вес, порой кажется наказанием, не так ли?

Одышка, изжога, потливость, сложность одежды (как купить, так и надеть на себя), повышенное давление, эстетика, отношение других людей, сложности передвижения, артрозы... Все это приводит к существенному ухудшению качества жизни.

Здесь вы напишите максимально, что ещё для вас лишний вес. Ведь именно этот список поможет вам пройти этот путь до конца.

Бодипозитив сейчас набирает популярность. Да, это прекрасно. Любить себя и свое тело таким, какое оно есть. Я поддерживаю всеми руками и ногами. Однако ожирение – это не всегда про любовь. И список выше, как минимум, тому подтверждение. Ну а если капнуть в тему любви к своему телу, вы увидите там нечто иное, как вижу это теперь я... и после прочтения этой книги, вы посмотрите на себя другими глазами.

Подойдите к зеркалу. Посмотрите туда. Кого вы там видите? Какие чувства испытываете? Что вы хотите сказать своему отражению в зеркале? Только давайте по-честному. Шагните в свои эмоции. Это нормально. Возьмите блокнотик и запишите все, что идет в голову. Вообще блокнот вам пригодится. Будет очень много практических заданий. Пора выговориться и перестать держать в себе. Вам можно. Чем больше отрицаете, тем больше напряжение и зажатость.

Когда я увидела свою фотографию со свадьбы друга, я прибалдела. На меня смотрела женщина уставшая и замученная от бессонных ночей. Улыбка полудохлая. В глазах никаких искр и жизни. Мне было неприятно смотреть. Я помню, как подошла к зеркалу. Живот обвисший и торчит. Руки дряблые, силы как будто минимум. Ноги в растяжках и

целлюлите. Разве похоже, что я выбираю себя и люблю себя? Я выбирала детей, мужа, кого угодно, но не себя. Тот образ жизни был разве про любовь?

Виноватых, конечно, нашла бы за минуту. Но взять ответственность за свою жизнь и свой выбор, это другое. Это очень сложно и страшно. Да. Я знаю как никто другой.

Мое тело старается каждый день, чтобы я жила, двигалась, дышала. А что за топливо ему даю я? Ту же машину мы заправляем хорошим топливом, а что будет с ней, если залить плохое?

Перекусы быстрые и с углеводами. Еда холодная и быстро проглотить кусками. Конфеты пачками. Овощи? Да ну и без них хорошо. И вот из этого всего миллионы клеточек каждую секунду стараются что-то сделать для меня и моей жизни.

Ваше тело – оно вам не враг. Ему также тяжело с лишним весом. Но пока вы живёте, вы можете вместе с ним сотворить чудеса. Нужна ваша решимость, ваша ответственность, ваша любовь к себе...

Я сластена и дикий любитель газировок. Я научилась любить себя настолько сильно, чтобы уменьшить количество и не заедаться, как раньше. Да, до сих пор грешу. Но если раньше могла 1,5 литра выпить за день сама, сейчас мне хватает стакана. Да и то разбавляю с водой. Мне просто вкус почувствовать.

Я люблю своих детей, которые зовут “мам, мам, мам” по

двести раз на день. Я научилась любить себя настолько, что сначала ем еду сама, спокойно и тщательно, а потом все остальное. Оказывается, дети и все остальное может подождать. Конца света не наступило.

Я очень люблю диван. Моя работа подразумевает ноут на коленках и на удобном диване. Но я научилась любить себя настолько, чтобы давать митохондриям активность. Как минимум зарядка появилась в моей жизни, а там и ходьба, велосипед, танцы...

Вы можете все. Лишний вес уйдет, вы справитесь. Ваше тело всегда рядом и всегда поможет. А страницы этой книги также поддержат вас на этом пути.

Вы уже сделали большой шаг – начали и продолжаете читать дальше. Решили, что пора что-то менять – сделали непростой выбор. Но именно для вас сейчас открывается уникальная возможность.

Не пренебрегайте заданиями из книги. Вернитесь и напишите подробно вашу точку А. Посмотрите трезво на свой образ жизни. Где вы себя предаете? Порой нужно опуститься в самый низ, чтобы оттолкнуться и сделать рывок.

Напишите не менее 20 пунктов за что вы благодарны своему телу. Проговорите их вслух. Можете записать как медитацию, голосовое в мессенджере. Прослушивайте постоянно.

Я благодарна:

- 1) Телу, что живу
- 2) Рукам и ногам за то, что хожу и могу двигаться
- 3) Носику и легким за то, что дышу
- 4) Своим ушам за то, что слышу
- 5) Своей коже, что чувствую
- 6) Сердцу за то, что качает крови
- 7) Продолжает меня поддерживать, несмотря на мое питание
- 8) Печени, что продолжает работать, несмотря на жир
- 9) Лишнему весу, что он делает меня сильнее и привел меня к выбору себя. Научил любить себя
- 10) Желудку, что переваривает такое большое количество еды
- 11) Иммунитету, который каждый день борется с вирусами, бактериями и грибами
- 12) ...

Как только выполните задание, можете переходить дальше. Завтра у нас не менее насыщенный день.

День 2. Заложники привычек

Вчера был очень честный и непростой день. Посмотреть на себя, вай-вай-вай. Но именно с этого нужно было начать. Первая причина лишнего веса – это вы и ваш образ жизни.

Образ жизни включает в себя личный выбор, решения, привычки, мысли, любовь к себе. Иногда хватает поменять свой день, то, как вы его проживаете. Однако, так не всегда работает.

Знакомо же вам? Все, худею. И даже получается. А потом хоп, сорвался – вес вернулся. Да ещё и больше стал. Так работают другие причины лишнего веса: дефициты и истощение, питание, физическая активность, сон и стресс, гормональные сбои, психосоматика и др.

Лишний вес – это симптом, через который разговаривает ваше тело. Чего оно хочет? Вот эта книга позволит вам найти ответ на этот вопрос.

Это как с ребенком, который не хочет в сад. Утром ревет как бешеный. Хотя все было хорошо дома, а тут резко в слезы, как перешли порог группы. Есть тактика отдать ребенка со слезами воспитателю, успокоится сам. Только ситуация болезненная для всех, да и повториться с большой вероятностью. А можно начать спрашивать, узнавать, что не так? И тут открывается ситуация: не хочу спать днём. Ну не спи (хотя очень даже спит днем, не разбудить потом). Там заставляют лежать, скучно. Ну поговорим с воспитателем, что можно сделать. Ещё не всё – будут аргументы от ребенка, пока не выяснится, что рядом спит мальчик, который его задирал. Переложили на другую кровать – проблема решилась. Дитенок успокоился, вытер слезы, обнял и довольный пошел в группу.

Мы с вами как Шерлоки будем искать первопричину. И вот почему диеты и ограничения не работают, а только вредят. Это будет интересный путь познания себя и своего тела.

Давайте продолжать наше расследование. И сегодня про привычки. Они могут быть полезными, например, пить теплую воду натощак. Но могут быть и вредными, кофе с конфеткой на завтрак. Во втором случае организму это вообще не обязательно, просто привыкли. Родители так делали, коллеги на работе, а может просто времени не хватило, закинулись быстренько, но опыт остался. Сериалы – ох, тут вообще мозг зеркалит и копирует многое. И как любую привычку, вы сможете убрать или приобрести.

Привычка взвешиваться

Я специально вас не просила это сделать. Обычно рост, вес, объемы на старте во всех марафонах. Делается, чтобы отслеживать динамику. Зачем? Вы итак знаете свои показатели.

Я вижу такую тенденцию у моих клиентов – каждый день становиться на весы. И даже если +100 грамм – начинается самобичевание. Зачем? Только лишний раз себя расстраивать. Лучше прочитайте слова благодарности своему телу. И на чем фокус, там ваше внимание, там ваш результат. +100 г = напряжение = фокус там = исполнено, вес растет.

Вес нестабильная история. Каждый день меняются показатели. Вы можете сегодня меньше двигаться, естественно

завтра будет плюс. Но завтра вы проходите ножками больше. И послезавтра этот плюс уйдет. У женщин даже день цикла влияет на вес.

Если и взвешиваться, то лучше 1 раз в месяц. Я сейчас это делаю даже реже. У меня умные весы, собираю раз в 3 месяца показатели всего организма. Но фокуса на вес нет.

Давайте так, сегодня взвесились, сняли мерки. Записали. Все. Вернётесь к ним ровно через месяц. Да, так можно. Табличка в конце книги для вас как чек-лист ваших действий.

Привычка крутить мысли про лишний вес

Про что вы думаете, то и притягиваете. Мозгу вашему только в удовольствие будет жевать эту жвачку. И столько энергии будет сливаться на это все, вместо других полезных действий.

Мозг вообще очень хитрый. Его все устраивает, все отлично, как сейчас, ему так привычно. Как только что-то хотите изменить, например, скинуть вес, начинается: страшно, не нужно, лучше полежи, не напрягайся...

И даже сейчас вы хотите скинуть лишний вес. Это усилие, и вы кардинально измените свой образ жизни. Мозг, мягко говоря, в шоке. Пробегали уже мысли все бросить и дальше оставить как есть?

В такой ситуации скажите мозгу так: мозг, я благодарю тебя, но нам это нужно: телу будет легче, энергии больше, тебе будет легче, мы сможем сделать столько всего.... Можете

прописать в своем дневничке.

С сегодняшнего дня, если приходит мысль “я толстая, растут килограммы” – меняйте на “я здоровая и красивая, мое тело прекрасно”.

Привычка жевать медленно

Здесь для меня было прямо очень сложно! Как оказалось, в желудке зубов нет. И единственный способ перетереть пищу, чтобы все хорошо и быстро переварилось – жевать. Медленно и тщательно.

Скорости нашей жизни обязывают сел-закинул-побежал. Вы сами выбираете так, но можно иначе. Среднее время приема пищи должно быть 30-40 минут. Этого достаточно для прожевать, получить эстетическое наслаждение, удовольствие от еды, провести время с другим человеком. Плюс через 20 минут организм начнет получать насыщение и голод отступит сам.

Плохо пережеванная пища наносит больше вреда, чем пользы. Следите за состоянием полости рта и зубов, чтобы были все на месте и не беспокоило. Посещение стоматолога 1-2 раза в год. Казалось бы, где стоматолог и лишний вес? Плохие зубы – плохое пищеварение и нагрузка – организм не получает полезное из еды.

Привычка есть под телевизор

Замечали, что под киношку хорошо что-то перекусить? И

самое интересное, что очень быстро все исчезает и хочется добавки.

Мозг в телевизоре, но не в животе.

Пищеварение начинается с мысли про еду. У вас уже, наверное, слюна стала выделяться от этой фразы. Вы видите еду, чувствуете запах. Слюна все больше. Включается желудок, начинает вырабатывать кислоту. Вырабатываются ферменты, которые так нужны для расщепления белков, углеводов и жиров. И так дальше до кишечника.

Когда мозг в телевизоре, процесс пищеварения затормаживается. Желудок еще не готов, а пища уже там. Под телевизор, вы не почувствуете насыщения. И потом готовы есть ещё и ещё. У клиентов с лишним весом по опросу, телевизор часто на кухне.

Вообще телевизор – это прекрасно. Включил какую-то передачу и готовишь. Музыку также можно включить. Но как только сели за стол, все, телевизор должен быть выключен. Музыка без проблем, придает атмосферы.

Добавляем теплую воду натошак

Проснулись, выпили кружку. Запустили пищеварение, насытили организм после пробуждения. Слишком горячую не стоит, а вот район 38 градусов – шикарно.

Пьем воду в течение дня глотками

Можно термокружку завести, бутылочку, главное, чтобы

вода попадала в организм. И прием не залпом и литрами, а по ощущениям сухости. Перед активностью. Можно также после туалета. Может у вас свой график какой-то каждые 15-20 минут. Смотрите по телу и ощущениям.

С сегодняшнего дня отлавливайте у себя эти привычки и наблюдайте, как будет реагировать тело.

Чек-лист вам в этом поможет:

Смотрела телевизор во время еды. Да/нет?

Тщательно ела и пережевывала, сколько времени ушло.

Что почувствовала?

Пила воду натошак? Сколько воды пила? Когда и как мне удобнее?

Распишите подробно про результаты сегодняшнего дня в свой дневничок.

Глава 2. Счастье в мелочах

День 3. Еда, мама, любовь

С нашего рождения еда становится необходимостью к выживанию, но и не только. Мама, самый любимый и близкий человек, кормила нас. И для ребенка еда=мама=любовь и удовольствие. Когда мы вырастаем, эта связка “еда=любовь и удовольствие” может остаться.

К сожалению, современному человеку хватает проблем. Постоянная гонка. Все нужно решить и за всех. А где время на себя и свои желания? Да ладно, как-то потом! И единственным источником эмоций и удовольствия может стать еда. Так устроена психика.

Когда вы в последний раз сделали что-то что вам нравится? Когда наслаждались погодой за окном? Прогулкой? Когда радовались и смеялись? Пришли на работу не из “надо”, а потому что вам реально нравится ваша работа? Вас можно назвать счастливым человеком?

Если вы ответили на эти вопросы с пониманием и честно, что жизнь у вас прекрасна – замечательно! Вы на шаг впереди к своей стройной фигуре.

А вот если заметили, что хотелось бы лучше и счастли-

вее, примите с благодарностью этот опыт “ДО”. Теперь ваша задача наполнить свою жизнь эмоциями и счастьем каждый день. Вот он секрет.

Вы скажете, вот похудею, тогда... это ловушка ума. Нет потом, есть здесь и сейчас. И вы выбираете сами, как и что будете чувствовать в этом здесь и сейчас.

Вы скажете, какие поездки и активность? Сил нет и энергии. Организм работает так, что выдает энергии ровно столько, сколько нужно. И если сегодня вы чуть добавили активности, завтра энергии будет больше. И так изо дня в день.

Эмоции зарядят вас и наполнят. Главное делать, что вам хочется и нравится. И здесь не обязательно дорого или куда-то далеко идти. Возможно, вы приготовите еду, но красиво сортируете. А может, вам захочется почитать книгу. А может, просто посидеть в тишине или молитве. Возможно, захотите пересадить цветочки.

Вы займете свой пытливым мозг. И скорее всего забудете про прием пищи. Насыщенная жизнь творит чудеса. Она будет наполнена, еда не будет смыслом жизни.

Чуть выше мы говорили про привычку думать, что у вас лишний вес и все плохо. Эти негативные мысли приводят к апатии и грусти. А там опять накидываетесь едой, получите небольшое короткое удовольствие. И все сначала. Мысли ой как работают сильно в вопросе похудения.

Представьте, что у вас уже все получилось. Ваше тело прекрасно и само худеет. У вас много энергии. Что бы сделали?

Как себя чувствовали? Можете даже закрыть глаза. Держите это состояние минуту, две, десять, двадцать. И когда накачивается, возвращайтесь в него.

Не просто? Да, но это тренажер для ума. Со временем вы почувствуете, как живёте в этом состоянии. А потом ещё и придёте к нему через тело. Благодарите себя, свое тело. Выгоняйте негативные мысли. Ищите смысл для чего просыпаться по утрам, кроме как поесть. Здесь важно вспомнить кто вы и чего хотите.

Лишний вес может стать смыслом жизни. И представьте, если убрать лишний вес, то зачем жить? Чуть позже мы поговорим о психосоматике побольше. Вы удивите, что люди могут вкладывать в лишние килограммы. Но прежде, чем дойдем до этого, хочется вас подготовить заранее.

Сегодня и завтра – ваши дни. Для вас и вашей жизни. Вспомнить, о чем мечтали, что хотели бы сделать. И сделайте это. Покажите мозгу, что можно жить не только за счёт еды. Есть что-то большее.

Ну что, при диетах не назначают еще научиться позитивно мыслить? Нет, одни ограничения. Как показывает практика, именно ограничения заводят пружину, чтобы человек сорвался.

У меня был период, когда морально было тяжело. Декрет выматывал. Что-то делала, не получалось. Я не понимала для чего просыпаюсь. День сурка раз за разом. Для чего жить? Мой вес меня спасал. Мои запасы защищали меня. Я учи-

лась с маленького, проснулась, благодарю. Сажу с ребенком, класс, у тысяч тысяч женщин нет возможности завести ребенка. А у меня получилось. Потом начала получать удовольствие от игр. Ушло напряжение. Я стала прогуливаться, читать книги, делать видео. Начала получать удовольствие от этого. И так шаг за шагом училась любить себя и жизнь. Каждый день выбирать быть в негативе или быть позитивной.

Бывают сложные времена. Не без этого. Но мое отношение стало легче и проще. Нахожу утешение в семье, в Боге и молитве. И конфетка, оказалось, не обязательна. Причем это бесплатно и не сложно для исполнения.

Ожидали меня и техники высчитывания калорий? Это все будет, позже, в следующей главе. Да и я думаю, многие из вас уже итак знают все эти правила тарелки за многочисленные марафоны похудения и диеты. Мы же обсудим нюансы с точки зрения нутрициологии и психологии.

А пока задание на сегодня:

- Отслеживать привычки из прошлой главы
- Отгонять плохие мысли и искать позитив вокруг
- Подумать, чем бы хотелось заняться завтра
- Записать как прошел день в своем дневнике

День 4. Потехе час...

Вчера мы поговорили с вами про важность эмоций, наслаждения и удовольствия. Сегодня ваша задача прожить этот день наполнено. Сходить в кино или театр, встретиться с подругой, сходить на свидание, сходить в магазин за чем-то, что очень хотелось для себя. Спа, массаж, бассейн. Все, что угодно. Главное, порадовать себя.

И даже если нет настроения и не хочется выходить из теплой квартиры, сделайте это. Новое действие приведет к новому результату.

Что вы испытываете сейчас? До того, как пошли выполнять задание. Напряжение или наоборот вам легко? Саботируете выполнение задания?

Тело вам будет подсказывать. Где какая-то неуверенность или страх. Где вам некомфортно. Здесь будет ваша блокировка, которую нужно убрать. Запишите в своем дневнике. Порефлексируйте, подумайте об этом. Ведь на самом деле нет ничего на свете, что могло бы вас ограничить, кроме себя самого. Поэтому бегом выполнять задание. Может поначалу будет и некомфортно, потом очень понравится.

Затем, как сделаете задуманное, распишите как прошел день. Понравилось вам? Хотелось бы повторить? Если да, то вы можете распланировать на месяц вперед, чтобы таких дней было больше. Какие эмоции испытываете?

Подведите обязательно итоги этого дня. Что получилось сделать, а что, может нет и почему. Обязательно сфоткайтесь, посмотрите на себя со стороны. Там все будет видно и понятно. По возможности можете распечатать свою фотографию, как начало вашей новой жизни.

Давайте себе возможность отдыхать и получать новые эмоции. В этом плане нам нмжно поучиться у детей. Они счастливы от всего – светит солнышко, конфетку подарили, догонялки поиграли, снег пошел. И они не боятся ничего – ни кто что скажет, ни высоты, ни глубины. Пора будить и вашего внутреннего ребенка, ведь ему столько всего интересно и хочется...

Глава 3. Мы то, что мы едим

День 5. "Топливо" организма

Еда – кирпичики нашего организма. Из того, что мы едим, организм получает питательные вещества и использует для жизнедеятельности. И как с примером машины и топлива, так и для тела важно, какое “топливо” поступает.

Современный рацион человека весьма скудный. Мало овощей и много тяжелой пищи. Сами продукты питания недостаточно наполнены микронутриентами. А сколько используется консервантов, сахаров, антибиотиков и лекарств, пестицидов! Это все тоже оказывает влияние на качество продуктов.

Питание, что и как мы едим, приводит к здоровому весу или плохому. Если мы едим углеводистую пищу и не тратим калории, то все это остается на боках. Некачественная еда может вызывать воспаления и отравление организма, приводит к дефицитам и истощению. И в вопросе лишнего веса – питание основополагающий момент. Мы говорили про привычки и как они оказывают влияние. По факту то, что мы едим и как мы едим – тоже привычка. И ваша задача ее изменить в лучшую сторону.

У меня была привычка с детства пить молоко. Я могла спокойно кружками пить и все хорошо. Благо лактозной непереносимости нет. Стала изучать вопрос пищеварения и как продукты влияют на организм. Молоко, если детям, то это прекрасно. Но если взрослым – оно вообще не нужно и может даже ухудшать пищеварение. Я такая, ага, поняла. Дальше нашла связь молока и появления прыщей на лице, которых у меня было много. Подумала, а почему бы не отказаться от молока? Пользы как таковой нету, ничего не потеряю – попробую. Первые дни хотелось, особенно, когда пили дети. А потом, в какой-то момент, у меня как отрезало. Уже несколько лет я не пью молока вообще и даже не тянет.

Нечто подобное я сейчас испытываю к сладостям. Раньше сколько не дай – съем все. А сейчас как будто 1 конфетки, которую гоняю по рту, вполне достаточно. Бывает вообще не вспомню. Кофе с конфетами – есть привычка? А можно кофе и без конфеты.

Был случай, женщина корректировала лишний вес. И в какой-то момент, вес остановился и долго не шел на спад. Она сбросила свой дневничок, по приему пищи все хорошо: правило тарелки, калории. Но вес не уходит. Тогда попросили ее описать день. Оказалось, что на работе со своими коллегами 5 раз в день пила кофе с конфетами. При этом она сильно удивилась, для нее это нормально, как на автомате, она не замечала. Женщина пересмотрела эту привычку, вес пошел на спад.

Как видите привычки нами руководят. И очень важно их менять. Пусть не сразу и все, но постепенно вы придете к новой версии себя.

Давайте немного терминологии для понимания вопросов в питании:

БЖУ – белки, жиры и углеводы. Они прописываются в продуктах. Также свой БЖУ у еды, которую мы готовим сами. Этот показатель очень важен.

Белки (протеины) – это сложные органические макромолекулы, состоящие из цепочек аминокислот, которые являются основой жизни и выполняют важнейшие функции в организме, выступая строительным материалом для клеток и тканей, катализаторами реакций (ферменты), транспортёрами (гемоглобин), защитниками (антитела) и регуляторами, формируя структуру всего живого.

Жиры – это органические вещества (липиды), сложные эфиры глицерина и жирных кислот, играющие ключевую роль в организме как концентрированный источник энергии, строительный материал клеток (клеточных мембран), регулятор метаболизма, а также помощник в усвоении витаминов (A, D, E, K) и защите органов.

Углеводы – это основной источник энергии для организ-

ма, органические соединения из углерода, водорода и кислорода, которые служат «топливом» для всех клеток, превращаясь в глюкозу и обеспечивая работу мозга, мышц и других систем, а также выполняют структурную и защитную функции. Они делятся на быстрые (простые, как сахар, вот именно с ними возникают трудности) и медленные (сложные, как крупы, ставим приоритет).

Клетчатка (пищевые волокна) – это компоненты растительной пищи (фрукты, овощи, злаки, бобовые), которые не перевариваются ферментами человека, но необходимы для здорового пищеварения, питания микрофлоры кишечника, контроля уровня сахара в крови и снижения риска хронических заболеваний. Она делится на растворимую (снижает холестерин, служит пищей для бактерий) и нерастворимую (увеличивает объем стула, нормализует работу кишечника).

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.