



СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ

ДИЕТА

ЗА 30 ДНЕЙ

ОЛЕГ ГРИНВУД

Олег Гринвуд

Средиземноморская диета за 30 дней

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73014227

SelfPub; 2025

Аннотация

Как научиться есть – и снова полюбить свою жизнь.

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли:

«Я не ем. Я выживаю.

Завтрак – бегом, обед – всухомятку, ужин – перед телевизором...

И даже в выходные – чувство вины за то, что позволил(а) себе «вкусное»?

Это не ваша вина.

Это – следствие мира, где «здоровое» значит «сложное», а «вкусное» – «вредное».

Но на берегах Средиземного моря живут люди, которые:

→ едят оливковое масло ложками,

→ пьют вино за обедом,

→ обедают 2 часа – и при этом живут до 100 лет, без таблеток и диет.

За 30 дней – без фанатизма, без запретов, без идеалов – вы:

✓ замените тревогу у холодильника – на спокойное «я знаю, что выбрать»,

✓ научитесь готовить за 15 минут – даже когда сил нет на слово,

✓ поймёте, почему один бокал вина – не срыв, а ритуал,

✓ и впервые за годы скажете:

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

Содержание

Введение: Почему именно 30 дней – и почему именно эта диета?	5
Глава 1. День 1. Диагностика «до»	21
Глава 2. День 2. Очищаем кухню – без фанатизма	31
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Олег Гринвуд

Средиземноморская диета за 30 дней

Введение: Почему именно 30 дней – и почему именно эта диета?

Что такое «настоящая» средиземноморская диета – не миф, а доказанная модель питания

Когда мы слышим «средиземноморская диета», в воображении всплывают образы оливок, сыра фета, бокала красного вина и загорелых итальянцев, обедающих под виноградными лозами. Но за этой романтичной картинкой скрывается не кулинарный тренд и не временный план похудения, а научно обоснованная, многокомпонентная модель питания и образа жизни, подтверждённая десятилетиями исследований как одна из самых эффективных для профилактики хронических заболеваний и продления здоровой жизни.

Настоящая средиземноморская диета – это не набор строгих правил или список «разрешённых/запрещённых» продуктов. Это экологически и культурно обусловленная система питания, сложившаяся веками в прибрежных регио-

нах Средиземноморья – особенно в Греции (остров Крит), южной Италии и Испании – и впервые научно описанная в 1950–60-х годах в рамках знаменитого исследования Seven Countries Study, инициированного американским эпидемиологом Анселем Кейсом. Именно на Крите исследователи обнаружили удивительно низкие уровни сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и смертности – при высоком потреблении жиров. Это противоречило тогдашней догме о «всех жирах как врагах» и побудило к глубокому анализу рациона.

Ключевой особенностью оригинальной диеты является не просто состав блюд, а целостный подход, включающий:

Преобладание растительной пищи – овощи, фрукты, бобовые (нут, чечевица, фасоль), цельнозерновые (пшеница, ячмень, рожь, гречиха), орехи и семена составляют основу рациона. В день – не менее 5–7 порций овощей и 2–4 порций фруктов. Бобы и чечевица подаются почти ежедневно – как полноценный источник белка и клетчатки.

Оливковое масло первого холодного отжима – главный жир. Оно заменяет сливочное, маргарин и рафинированные растительные масла. В день – от 3 до 6 столовых ложек (в зависимости от энергопотребления). Его польза – не только в мононенасыщенных жирных кислотах (олеиновая кислота), но и в мощных антиоксидантах: олеокантале (естественном противовоспалительном, сравнимом с ибупрофеном), олеуропеине и полифенолах, защищающих сосуды и ДНК.

Умеренное потребление животных продуктов:

– рыба и морепродукты – 2–3 раза в неделю (предпочтительно жирная рыба: сардины, скумбрия, лосось – источники омега-3);

– птица, яйца, молочные продукты (особенно йогурт и сыр из козьего/овечьего молока) – в небольших количествах, 1–4 раза в неделю;

– красное мясо – не чаще 1 раза в месяц, и то в небольших порциях (чаще как ароматизатор, например, в тушеных блюдах);

– обработанное мясо (колбасы, сосиски) практически отсутствует.

Минимум сахара и рафинированных углеводов. Сладости – редкость, и только на основе мёда, сухофруктов и орехов (например, финиково-ореховые шарики). Белый хлеб, пирожные, газировка – не часть традиционного рациона.

Вино – по желанию, и только в умеренных количествах, во время еды: 1 бокал (125 мл) в день для женщин, максимум 2 – для мужчин. Важно: это не рекомендация начать пить, а констатация традиции. Для непьющих – никакого ущерба для здоровья; для пьющих – потенциальная польза только при соблюдении меры и отсутствии противопоказаний.

Пища – не еда, а ритуал: медленные, осознанные приёмы пищи в кругу семьи или друзей, без спешки и гаджетов. Это снижает уровень стресса, улучшает пищеварение и помогает избежать переедания.

Научная база впечатляет:

– PREDIMED (2013, 2018) – крупнейшее испанское рандомизированное исследование с участием >7 000 человек с высоким сердечно-сосудистым риском. Группа, придерживавшаяся средиземноморской диеты с добавлением оливкового масла или орехов, снизила риск инфарктов, инсультов и смерти на 30% по сравнению с низкожировой диетой.

– Метаанализы в The BMJ, JAMA, The Lancet подтверждают: такая диета снижает риск развития сахарного диабета 2 типа на 23%, деменции – на 20–35%, депрессии – на 32%, а также замедляет укорочение теломер – биологических маркеров старения.

– Исследования микробиома показывают: рацион, богатый клетчаткой и полифенолами, способствует росту полезных бактерий (например, *Faecalibacterium prausnitzii*), вырабатывающих короткоцепочные жирные кислоты – ключевые регуляторы иммунитета и воспаления.

Важно: средиземноморская диета – это не «диета для похудения», хотя потеря веса часто происходит естественно. Это стратегия долгосрочной профилактики, при которой результаты накапливаются годами. Она не требует подсчёта калорий, но опирается на качество, разнообразие и сезонность продуктов. И главное – она устойчива, потому что основана не на ограничениях, а на удовольствии от еды, природной щедрости и уважении к телу.

Это – не диета. Это образ жизни, проверенный временем,

географией и наукой. И он доступен каждому – даже за пределами берегов Средиземного моря. (≈ 3 200 знаков)

5 ключевых принципов: растительность, оливковое масло, умеренность, общая трапеза, движение

1. Растительность – основа тарелки

Это не просто «есть больше овощей», а переворот в пропорциях питания: растительная пища – не гарнир, а главный герой. Овощи, фрукты, бобовые (нут, чечевица, фасоль), цельные злаки (пшеница, ячмень, гречиха), орехи и семена составляют 70–80% ежедневного рациона.

→ Почему это работает: высокое содержание клетчатки (25–35 г/день) нормализует микрофлору кишечника, снижает уровень «плохого» холестерина и стабилизирует сахар в крови. Антиоксиданты (ликопин в помидорах, антоцианы в ягодах, кверцетин в луке) защищают клетки от окислительного стресса – одной из главных причин старения и хронических болезней.

→ Практика: «Правило половины тарелки» – наполовину – овощи (желательно разных цветов), на четверть – белковый компонент (рыба, бобы, яйцо), на четверть – цельнозерновые.

2. Оливковое масло первого холодного отжима – «жидкое золото»

Это единственный основной жир в традиционной диете – вместо сливочного масла, маргарина, подсолнечного и кукурузного масел. В день – 3–6 ст. л. (в заправках, для тушения,

даже в выпечке).

→ Почему это работает: Олеиновая кислота (омега-9) укрепляет сосуды. Но главная ценность – в нерафинированных полифенолах: олеокантал обладает противовоспалительным действием, сравнимым с ибупрофеном; олеуропеин снижает артериальное давление и улучшает чувствительность к инсулину. Исследования показывают: регулярное употребление оливкового масла снижает риск инсульта на 41% (PREDIMED, 2018).

→ Важно: только *extra virgin* (первый холодный отжим), в тёмной бутылке, с горчинкой и фруктовым ароматом – признак высокого содержания полифенолов.

3. Умеренность – искусство баланса, а не ограничения

Средиземноморская культура не знает понятия «диета» в смысле жёсткого контроля. Здесь – естественная регуляция объёмов через качество и осознанность. Порции умеренны (тарелки традиционно небольшие), еда – плотная по питательности, но не по калорийности. Даже вино, сыр или сладости (на мёде и орехах) разрешены – но редко и в малых дозах.

→ Почему это работает: Такой подход предотвращает метаболический стресс, связанный с голоданием или перееданием. Умеренность в животных продуктах снижает нагрузку на печень и почки, а также уровень воспалительных маркеров (например, С-реактивного белка).

→ Философия: «Ешь, чтобы жить, а не живи, чтобы

есть» (Гиппократ, родом с острова Кос – в самом сердце Средиземноморья).

4. Общая трапеза – еда как связь

Приёмы пищи – не функциональные, а социальные события. Обед или ужин – это 30–60 минут без спешки, в кругу семьи или друзей, без экранов, с разговорами и смехом. Даже в деревнях Крита до сих пор соблюдают традицию «мезе» – множества маленьких блюд, которые все пробуют вместе.

→ Почему это работает: Социальное взаимодействие снижает уровень кортизола (гормона стресса), улучшает пищеварение за счёт активации парасимпатической нервной системы («отдых и переваривание»), а медленное пережёвывание даёт мозгу время получить сигнал сытости – и предотвращает переедание.

→ Научный факт: Люди, регулярно обедающие в компании, имеют на 50% ниже риск депрессии и деменции (исследования из университета Джонса Хопкинса, 2021).

5. Движение – не тренировка, а образ жизни

В традиционных средиземноморских общинах физическая активность – не «занятия в зале», а естественная часть дня: ходьба по холмам, работа в саду, ручная обработка оливок, танцы на праздниках. Нет «интенсивных тренировок 3 раза в неделю», но есть постоянная лёгкая активность – 6–8 тыс. шагов, ежедневно.

→ Почему это работает: Такое движение улучшает чув-

ствительность к инсулину, стимулирует лимфодренаж, поддерживает плотность костей и способствует выработке BDNF – «нейротрофического фактора», отвечающего за рост новых нейронов.

→ Совет: вместо «надо пойти в зал» – «пройдуся до рынка за овощами», «встречу закат с прогулкой по набережной», «потанцую 10 минут под греческую музыку».

Вместе эти пять принципов создают синергетический эффект: они усиливают друг друга и формируют не просто «режим питания», а устойчивый, радостный, биологически разумный образ жизни – тот самый, что подарил жителям Крита и Сардинии статус «голубых зон» долголетия.

И самое прекрасное – ни один из них не требует денег, усилия воли или отказа от удовольствия. Только – внимания, осознанности и уважения к себе.

Что доказала наука: снижение риска болезней сердца, диабета, деменции, продление жизни

Научные доказательства эффективности средиземноморской диеты – одни из самых обширных и убедительных в современной нутрициологии. За последние 70 лет десятки крупномасштабных наблюдательных и рандомизированных контролируемых исследований («золотой стандарт» доказательной медицины) подтвердили: этот образ питания не просто «полезен», а клинически значимо снижает риск смертельных и инвалидизирующих заболеваний и продлевает не просто жизнь, а здоровую жизнь (healthspan).

Сердечно-сосудистые заболевания – главный «удар»

Самое громкое подтверждение пришло от исследования PREDIMED (Prevención en Dieta Mediterránea), опубликованного в The New England Journal of Medicine (2013, обновлено в 2018). В нём участвовали 7 447 испанцев с высоким сердечно-сосудистым риском, но без установленной ишемической болезни сердца. Участники были случайным образом распределены в три группы:

- 1) Средиземноморская диета + дополнительно 1 л оливкового масла extra virgin в неделю;
- 2) Средиземноморская диета + 30 г орехов в день;
- 3) Контрольная группа – низкожировая диета (ограничение всех жиров).

Через 4,8 года наблюдения:

группы, придерживавшиеся средиземноморской диеты, показали на 30% снижение риска серьёзных сердечно-сосудистых событий – инфаркта миокарда, инсульта или сердечно-сосудистой смерти – по сравнению с контролем.

Особенно впечатляюще снижение инсульта: на 42% в группе с оливковым маслом и на 46% – с орехами.

Уровень артериального давления, воспалительных маркеров (С-реактивный белок, интерлейкин-6) и окисленного ЛПНП («плохого» холестерина) достоверно снизился.

Метаанализ 30 исследований (включая >2 млн человек, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2023) подтвердил: придерживание средиземноморской диеты ассоцииро-

вано со снижением общей смертности на 24%, смертности от ИБС – на 28%, от инсульта – на 22%.

Сахарный диабет 2 типа – профилактика и управление

Исследование PREDIMED-Diabetes (подгруппа участников с преддиабетом) показало: за 4 года средиземноморская диета с оливковым маслом снизила риск развития диабета 2 типа на 40% – без снижения калорийности и без потери веса! Это доказывает, что эффект обусловлен не просто похудением, а улучшением метаболической гибкости: повышением чувствительности тканей к инсулину, снижением жировой инфильтрации печени и воспаления в жировой ткани.

Другое исследование (Diabetes Care, 2014) продемонстрировало: у уже больных диабетом 2 типа, переход на средиземноморскую диету позволил снизить уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) на 0,4–0,5% – сравнимо с эффектом некоторых пероральных антидиабетических препаратов – и уменьшить потребность в медикаментах.

Механизмы: высокое содержание мононенасыщенных жиров (оливковое масло), клетчатки (бобовые, овощи) и полифенолов замедляет всасывание глюкозы, снижает постпрандиальную гипергликемию и защищает бета-клетки поджелудочной железы от окислительного стресса.

Деменция, когнитивное старение и болезнь Альцгеймера

Нейродегенеративные заболевания долгое время считались необратимыми. Но данные наблюдательных исследований (например, Three-City Study во Франции, Neurlgy, 2015)

показали: у пожилых людей, чей рацион наиболее близок к средиземноморскому, риск развития болезни Альцгеймера на 33–40% ниже, а скорость когнитивного снижения – в 1,5–2 раза медленнее.

Рандомизированное исследование NU-AGE (2021, Alzheimer's & Dementia) с участием 1 200 пожилых европейцев доказало: 12-месячное соблюдение адаптированной средиземноморской диеты улучшало когнитивные функции, особенно память и executive function, и сопровождалось снижением нейровоспалительных маркеров в крови.

Как это работает? Оливковое масло и орехи богаты витамином Е и полифенолами, проникающими через гематоэнцефалический барьер: они снижают окислительный стресс в нейронах, подавляют агрегацию бета-амилоидных бляшек, улучшают микроциркуляцию в мозге и стимулируют нейрогенез в гиппокампе (через BDNF). Кроме того, здоровая микробиота кишечника (благодаря клетчатке) вырабатывает короткоцепочные жирные кислоты, обладающие нейропротекторным действием.

Продление жизни – не просто лет, а здоровых лет

Самое масштабное доказательство долголетия – исследование на острове Икария (Греция), одной из «голубых зон» мира. Здесь доля долгожителей (90+ лет) в 10 раз выше, чем в США. Анализ образа жизни показал: ключевой фактор – именно средиземноморская диета в сочетании с движением, сном и социальной вовлечённостью.

Метаанализ 16 исследований (British Medical Journal, 2023, >1,6 млн участников) установил: высокая приверженность средиземноморской диете ассоциирована со:

снижением общей смертности на 23%,

снижением смертности от рака – на 18%,

снижением смертности от нейродегенеративных болезней – на 34%.

Ещё более важно – продление healthspan. Участники PREDIMED через 5 лет оценивали своё качество жизни значительно выше: меньше болей, выше физическая активность, лучше настроение. Исследование InCHIANTI (Италия) показало: пожилые, придерживающиеся этой диеты, на 50% реже теряют самостоятельность в быту (ходьба, одевание, приготовление еды).

Вывод науки однозначен: средиземноморская диета – не «ещё одна диета», а доказанная, безопасная, устойчивая стратегия первичной и вторичной профилактики, рекомендованная ВОЗ, Американской кардиологической ассоциацией (АНА), Европейским обществом кардиологов и многими национальными диетическими гидлайнами. Её сила – в синергии: не один «суперпродукт», а вся система – от оливкового масла до совместной трапезы – работает на снижение хронического воспаления, главного двигателя старения и болезней цивилизации.

И, в отличие от лекарств, она не имеет побочных эффектов – только побочные преимущества: больше энергии, яс-

ности ума, радости от еды и чувства связи с собой и окружающими.

Почему 30 дней – идеальный срок для формирования привычек

(Научно обоснованно – без мифов о «21 дне»)

Многие слышали фразу: «Чтобы сформировать привычку, нужно 21 день». Это устойчивый миф, возникший из наблюдений пластического хирурга Максвелла Молтцона в 1960-х – он отмечал, что пациентам с ампутациями требуется около трёх недель, чтобы перестать ощущать «фантомную» конечность. Однако формирование поведенческой привычки – гораздо более сложный нейropsychологический процесс, и современная наука даёт более точный и практический ответ.

Ключевое исследование – работа доктора Филиппы Лалли и её команды из Университетского колледжа Лондона (2009, *European Journal of Social Psychology*). Учёные наблюдали за 96 участниками, которые ежедневно выполняли одно новое полезное действие (например, «пить стакан воды после завтрака» или «делать 15 минут пробежки после ужина») и фиксировали, когда поведение становилось автоматическим – то есть совершалось без усилия воли, внутреннего сопротивления или напоминаний.

Результаты оказались неожиданными:

Среднее время формирования привычки – 66 дней.

Но диапазон – от 18 до 254 дней – в зависимости от слож-

ности действия, личности человека, контекста и поддержки.

У 50% участников автоматичность наступала между 50-м и 70-м днём.

Так почему же 30 дней – не 66 и не 21 – остаётся идеальным стартовым сроком для такой глубокой трансформации, как переход на средиземноморскую диету? Потому что 30 дней – это не срок «полного закрепления», а точка невозврата, когда:

1. Преодолен «барьер сопротивления» (дни 1–10)

Первые 7–10 дней – самые трудные: организм адаптируется к снижению сахара и рафинированных углеводов. Возможны головные боли, раздражительность, тяга к старым привычкам. Но уже к 10–14 дню уровень инсулина стабилизируется, микробиом начинает перестройку, а мозг – переключаться с дофаминовой зависимости от сахара на удовольствие от настоящего вкуса (оливковое масло, свежие травы, текстура овощей).

2. Сформированы «якорные ритуалы» (дни 11–21)

К 3-й неделе вы уже не думаете, что делать – вы делаете:

– утром – йогурт с орехами и ягодами,

– в обед – тарелка с овощами и бобовыми, заправленная оливковым маслом,

– на ужин – рыба или яйцо с салатом.

Эти поведенческие петли (стимул → действие → вознаграждение) закрепляются в базальных ганглиях – зоне мозга, отвечающей за автоматизмы. Вы начинаете чувствовать

голод и сытость иначе: не как «надо перекусить», а как «мне хочется чего-то свежего и питательного».

3. Получены первые измеримые результаты (дни 22–30)

К концу месяца появляются ощутимые, мотивирующие изменения, подтверждающие: «Это работает!»:

- снижение объёма талии на 2–5 см (за счёт уменьшения висцерального жира),
- улучшение сна и энергии днём (стабилизация уровня сахара),
- уменьшение вздутия и дискомфорта в кишечнике (рост полезной микрофлоры),
- улучшение настроения и ясности мышления (снижение нейровоспаления).

Эти ранние выигрыши критически важны – они превращают «надо» в «хочу», а мотивацию – из внешней («похудеть к отпуску») во внутреннюю («я чувствую себя живым»).

4. Пройдена «точка критической массы» привычек

Средиземноморская диета – не одна привычка, а целый кластер:

- покупать овощи 2 раза в неделю,
- держать оливковое масло на виду, а не в шкафу,
- тратить 10 минут на приготовление заправки,
- есть без телефона,
- пить воду вместо сока.

За 30 дней формируется инфраструктура новой жизни: в кухне появляются новые «дефолтные» продукты, в распи-

сании – ритуалы, в мышлении – новая идентичность: «Я – человек, который ест осознанно и с удовольствием». Это создаёт эффект домино – одна устойчивая привычка облегчает формирование следующей.

5. Психологическая завершённость

30 дней – это четверть года, целый лунный цикл, понятный и достижимый срок. Он создаёт ощущение завершённого этапа, а не бесконечного «начала». Это позволяет:

- провести осознанную рефлексию («Что изменилось?»),
- скорректировать стратегию («Что было сложно – и как упростить?»),
- принять решение: «Я не бросаю диету – я продолжаю образ жизни».

Важно: 30 дней – это не «конец», а стартовая площадка. Как говорят учёные, привычка считается устойчивой, когда вы можете нарушить её на 1–2 дня (отпуск, праздник) – и легко вернуться, без чувства срыва. Именно к этому и ведёт 30-дневный пилотный период: он не формирует автоматизм навсегда, но переводит вас из зоны «борьбы» в зону «естественного выбора».

И тогда вопрос уже не «Смогу ли я?», а «Зачем мне возвращаться?».

Глава 1. День 1. Диагностика «до»

Тест: Как вы питаетесь сегодня?

Вот практичный, не оценочный и мотивирующий тест «Как вы питаетесь сегодня?» – он поможет читателю осознать текущие привычки без чувства вины, выявить точки роста и увидеть, насколько он уже близок к средиземноморскому образу жизни. Тест основан на ключевых критериях, используемых в научных шкалах (например, Mediterranean Diet Score – MDS), но адаптирован под повседневное понимание.

Тест: Как вы питаетесь сегодня?

(Ответьте честно – только для себя. Нет «плохо» или «хорошо» – есть «точка старта»)

Инструкция: Оцените, как часто вы употребляете следующие продукты/практики в течение обычной недели (не идеальной, не праздничной – а реальной).

Выберите один вариант в каждой строке. За каждый ответ поставьте баллы – итог подскажет, на каком этапе вы находитесь.

| № | Вопрос | Почти никогда / 0–1 раз в неделю (0 баллов) |
Иногда / 2–4 раза в неделю (1 балл) | Часто / 5–7 раз в неделю
(2 балла) |

| 1 | Свежие овощи (не картофель фри!) в обед и ужин | | |

| 2 | Фрукты (целые, не сок!) как перекус или десерт | | |

| 3 | Бобовые (чечевица, нут, фасоль, горох) | |

| 4 | Цельнозерновые (гречка, овёс, пшеница, ячмень, хлеб грубого помола) | |

| 5 | Оливковое масло – основной жир для заправок и готовки |

| 6 | Рыба или морепродукты |

| 7 | Орехи или семена (горсть в день: миндаль, грецкие, тыквенные) | |

| 8 | Красное мясо (говядина, свинина, баранина – не в составе колбас!) |

| 9 | Сладости промышленного производства (печенье, торты, йогурты с сахаром) |

| 10 | Общая трапеза: хотя бы один приём пищи в день – без гаджетов, в компании или с осознанностью | |

Подсчёт баллов:

– 0–6 баллов → Этап «Осознание»

Вы только начинаете замечать, как еда влияет на самочувствие. Много пространства для изменений – и это хорошо: даже небольшие шаги дадут быстрый эффект.

– 7–12 баллов → Этап «Переход»

У вас уже есть полезные привычки! Осталось усилить растительную основу, заменить жиры и добавить ритуалы. Вы – в зоне высокой отдачи.

– 13–20 баллов → Этап «Глубокая интеграция»

Вы близки к истинной средиземноморской модели. Задача – устойчивость: как сохранять её в путешествиях, празд-

ники, стресс. Время углублять знания (ферментация, сезонность, локальные продукты).

Дополнительные рефлексивные вопросы (без баллов – только для размышления)

1. Когда вы в последний раз ели целый обед без телефона/ТВ? Как себя чувствовали после?

2. Какой продукт в вашем холодильнике вы покупаете «на автомате», хотя он не приносит ни пользы, ни радости?

3. Что для вас главное в еде: сытость? удовольствие? экономия времени? забота о здоровье?

4. Какие 3 блюда из вашего детства или семьи можно адаптировать «по-средиземноморски»? (Например, борщ – с оливковым маслом вместо сметаны, и больше фасоли.)

Важно!

Этот тест – не диагноз, а карта.

– Низкий балл ≠ провал. Это просто точка А.

– Высокий балл ≠ идеал. Это точка Б, откуда можно расти дальше.

Главная цель теста – помочь вам увидеть:

вы уже делаете многое правильно.

И всё, что осталось – не «переделать себя», а мягко расширить то, что уже есть.

В следующем разделе мы покажем, как превратить любую из этих «точек» в уверенный старт – без стресса, без запретов, с удовольствием.

Готовы?

(Далее – «День 2. Очищаем кухню – без фанатизма»)

Хочешь – могу сделать интерактивную версию (PDF-опросник с подсчётом баллов) или вариант для печати в блокнот – с местом для заметок и плана на неделю.

Измерения: вес, объёмы, самочувствие, уровень энергии

Вот практичный, бережный и мотивирующий раздел «Измерения: вес, объёмы, самочувствие, уровень энергии» – написанный так, чтобы человек не боялся встать на весы или взять сантиметр, а увидел в этом акт заботы о себе, а не контроля.

Измерения: не цифры ради цифр – а «карта до» для вашего личного путешествия

Зачем? Чтобы через 30 дней вы не просто сказали: «Я похудел(а)», – а увидели, как изменилась ваша жизнь.

Важно: средиземноморская диета – не про «похудеть любой ценой». Она про здоровье, энергию, ясность и долголетие. Поэтому мы меряем не только килограммы, но и то, что на самом деле влияет на качество жизни.

И помните: первые замеры – это не «плохой результат», а ваша отправная точка. Как GPS не может проложить маршрут без точки «отсюда».

Что измеряем – и как (спокойно, без стресса)

| Параметр | Как измерить | Почему это важно | Советы |

| Вес | Утром, натощак, в лёгкой одежде (или без), на одних и тех же весах. Запишите. | Показывает динамику, но – не главный индикатор здоровья. Мышцы тяжелее жира! | Не

взвешивайтесь чаще 1 раза в 7–10 дней во время программы. Ежедневные колебания (до $\pm 1,5$ кг) – вода, соль, цикл, кишечник – не провал. |

| Объёмы | Сантиметровой лентой (не туго!) :
 • Талия – посередине между рёбрами и пупком;
 • Бёдра – в самом широком месте;
 • Грудь – по соскам (для всех).
 Запишите в см. | Висцеральный жир (вокруг органов) – главный «тихий убийца». Даже при неизменном весе снижение талии = снижение риска диабета и инсульта. | У женщин талия <80 см, у мужчин <94 см – низкий риск. Каждые –5 см = –15% риска сердечных заболеваний! |

| Самочувствие | Оцените по шкале 1–10 (1 = «едва держусь», 10 = «лёгкость и баланс»):
 • Сон: как легко засыпаете? сколько раз просыпаетесь? насколько высыпаетесь?
 • Пищеварение: вздутие, тяжесть, регулярность?
 • Настроение: раздражительность, тревога, «туман в голове»?
 • Кожа/волосы: сухость, высыпания, блеск? | Здоровье начинается задолго до появления анализов. Тело «говорит» первым – через ощущения. | Запишите 2–3 коротких предложения: «Чаще всего чувствую...», «Больше всего устаю от...». Через 30 дней перечитаете – и удивитесь. |

| Уровень энергии | Отследите в течение дня:
 • 9:00 – после завтрака;
 • 14:00 – после обеда;
 • 18:00 – перед ужином.
 Оцените: 1 = «проваливаюсь в диван», 5 = «работаю, но с усилием», 10 = «лёгкость, идей, движе-

ния». | Падение энергии после еды – признак дисбаланса сахара и инсулина. Стабильная энергия = здоровый метаболизм. | Обратите внимание: когда «провалы»? После сладкого? После белого хлеба? После плотного ужина? Это ваши личные триггеры. |

Как записать – просто и вдохновляюще

Возьмите лист или откройте заметки в телефоне. Заголовок:

«Мой старт: 1 января 2025»

(или любая дата начала)

Заполните:

> Вес: ___ кг

> Талия: ___ см | Бёдра: ___ см | Грудь: ___ см

> Самочувствие сегодня:

> • Сон: ___/10 (комментарий: _____)

> • Пищеварение: ___/10 (_____)

> • Настроение: ___/10 (_____)

> • Кожа/волосы: (просто словами: «сухая кожа на локтях», «блеск на Т-зоне», «волосы ломкие» и т.д.)

> Энергия в течение дня:

> • 9:00 – ___/10

> • 14:00 – ___/10

> • 18:00 – ___/10

>

> Моё намерение на 30 дней:

> «Я хочу почувствовать...» (напр.: «лёгкость по утрам»,

«радость от еды без вины», «силы играть с детьми до вечера»)

Важные напоминания

– Не сравнивайте себя с другими – только с собой вчера.

– Не интерпретируйте «низкий балл» как провал – как врач не ругает пациента за температуру 39°, а говорит: «Спасибо, что измерили – теперь мы знаем, с чего начать».

– Цифры – не вы. Вы – человек, который заботится о себе.

А это уже огромный шаг.

Через 30 дней вы вернётесь к этому листу. И даже если вес снизился всего на 1–2 кг, но:

→ талия уменьшилась на 4 см,

→ энергия в 14:00 выросла с 3 до 7,

→ вы больше не просыпаетесь с тяжестью в животе,

→ и впервые за годы сказали: «Я насытился(ась) – и при этом не переел(а)»,

– это и есть настоящий результат.

Потому что здоровье – не в цифрах на весах.

Здоровье – в ощущении жизни.

Фотофиксация (по желанию) – не для стыда, а для вдохновения

Почему иногда стоит сделать снимок – и как сделать это по-человечески

Многие книги предлагают «сделайте фото в белье до и после». Мы – нет.

Потому что:

тело – не проект на ремонте,
здоровье – не спортивное достижение,
а вы – не «до» и «после», а целостный человек, находящийся в процессе.

Но... если вам лично важно визуально увидеть изменения – не ради сравнения, а ради благодарности своему телу – фото может стать мощным инструментом. Не контроля. Свидетельства.

Когда фото – полезно?

– Вы замечаете, что не замечаете изменений в зеркале («эффект беговой дорожки»: тело меняется постепенно – мозг адаптируется и «стирает» разницу).

– Вам важно увидеть не вес, а форму: как уходит висцеральный жир с талии, как подтягивается кожа, как меняется осанка от лёгкости в теле.

– Вы хотите отметить не внешность, а отношение: как меняется взгляд в глазах – от усталости к спокойной уверенности.

Как сделать фото – без стресса и стыда

Правила уважения к себе:

1. Только по желанию. Если мысль вызывает тревогу – пропустите. Вес и объёмы уже дадут объективную картину.

2. Не в белье – в одежде, в которой вы чувствуете себя человеком. Например: джинсы + простая футболка, платье, домашний трикотаж. Главное – одна и та же одежда на «до» и «после».

3. Не «идеальный» ракурс, а честный: встаньте прямо, руки вдоль тела, смотрите вперёд – как будто встречаете друга.

4. Не одно фото, а три: спереди, сбоку (в профиль), сзади. Боковой ракурс – самый объективный: он показывает, как меняется осанка и объём живота.

5. Свет – естественный, утро или день, у окна. Никаких «улучшающих» фильтров.

Что писать на фото (цифровая подпись):

«1 января 2025. Я начинаю – не потому, что недостаточно хорош(а), а потому что достоин(а) заботы. Спасибо тебе, тело, за всё, что ты несёшь».

Как использовать фото через 30 дней – без самокритики

Когда придет время «после»:

1. Смотрите не на «дефекты», а на динамику:

«Как изменилась линия талии относительно бёдер?»

«Как изменился наклон плеч – стали ли они свободнее?»

«Какой взгляд в глазах – усталый или мягкий?»

2. Сравнивайте не с идеалом, а с собой:

«Это – мой путь. Не чужой. Не идеальный. Мой».

3. Сохраните оба фото – и напишите письмо себе:

«Тому, кто был 30 дней назад: спасибо, что поверил(а). Ты не знал(а), что уже через неделю станет легче дышать, а через две – пропадёт тяга к сладкому после обеда...»

Альтернатива фото – если оно вызывает дискомфорт

Вместо изображения – запишите:

– Как выглядит ваше «внутреннее фото»?

«Сегодня я чувствую себя как... (напр.: „утомлённое дерево после бури“, „лодка, только что спущенная на воду“)»

– Какой звук, цвет, запах ассоциируется с вашим телом сейчас?

«Звук – глухой барабанный бой, цвет – тусклый серо-бежевый, запах – пыльная комната, которую давно не проветривали»

– Через 30 дней перепишите. Разница будет говорить громче любого снимка.

Помните:

Фото – не приговор.

Фото – не стандарт.

Фото – свидетельство жизни в движении.

И если вы решите его сделать – пусть это будет не «я должен(на)», а:

> «Я достоин(а) увидеть, как расту».

Глава 2. День 2. Очищаем кухню – без фанатизма

Что убрать (и что можно оставить)?

День 2. Очищаем кухню – без фанатизма

Не «очистка от грехов», а «подготовка почвы для нового урожая»

Перед вами – не список «вредного», а переходная стратегия. Цель не в том, чтобы выкинуть 90% продуктов и почувствовать себя в «голой кухне», а в том, чтобы освободить 20% пространства – для того, что будет работать на ваше здоровье, энергию и удовольствие.

Подход: не «запрещено – значит плохо», а «что даёт мне больше – здесь и сейчас?»

Что можно постепенно уменьшить – без стресса

(Не «выбросить сегодня», а «не докупать», когда закончится)

| Категория | Почему это не «враг», но не «союзник» | Что взамен – проще, чем кажется |

| Рафинированные растительные масла
(подсолнечное, кукурузное, соевое, «для жарки») | Высокое содержание омега-6 жирных кислот → провоцирует хроническое воспаление, если нет баланса с омега-3 и омега-9. | Замените на оливковое масло extra virgin для заправок, тушения, запекания

ния.
 Для жарки при высокой температуре – рафинированное оливковое (не extra virgin!) или авокадо-масло (нейтральное, 270°C точка дымления). |

| Белая мука и изделия из неё
 (белый хлеб, батон, сухие завтраки «3 злака», макароны быстрого приготовления) | Быстро повышает сахар в крови → всплеск инсулина → усталость через 1–2 часа, тяга к сладкому, накопление висцерального жира. | Цельнозерновой хлеб с семенами (ищите: «мука грубого помола», «отруби», «зерна в тесте»).
 Макароны из твёрдых сортов пшеницы (durum) или чечевицы/нута.
 Овсяные хлопья цельные (не быстрого приготовления) – варите 5–7 мин. |

| Сахар и скрытый сахар
 (сахар-песок, сиропы, йогурты >5 г сахара/100 г, «здоровые» батончики, кетчуп, майонез) | Сахар маскируется под 60+ названий (глюкоза, фруктоза, изомальт, мальтодекстрин...). Провоцирует зависимость, нарушает микрофлору, ускоряет гликацию белков (старение кожи и сосудов). | Сладость – из сезонных фруктов (ягоды, яблоки, груши), фиников (в блендере – как паста), мёда (1 ч. л. в день – максимум).
 Йогурт – натуральный, без добавок, + своя ягода/орехи.
 Заправка вместо майонеза: оливковое масло + лимон + горчица + чеснок. |

| Обработанное мясо
 (колбасы, сосиски, ветчина, паштеты из магазина) | Содержат нитриты, фосфаты, избыток соли – доказано: связаны с ростом риска колоректального рака и гипертонии (ВОЗ, 2015). | Если хочется мясного –

свежая курица/индейка, нежирная телятина 1 раз в 2 недели, или – лучше – бобовые как основа (чечевица «под мясной фарш» – в соусе болоньезе!). |

| Газированные напитки и «энергетики» (включая «нулевые» и «диетические») | Искусственные подсластители (аспартам, сукралоза) нарушают микробиом и усиливают тягу к сладкому. Углекислота раздражает кишечник. | Вода с лимоном/огурцом/мятой (настоять 1 час).
Травяные чаи (ромашка, мята, розмарин – антиоксиданты!).

Компот из сухофруктов без сахара. |

Что можно оставить – и даже полюбить по-новому (Да, не всё нужно «чистить»!)

| Продукт | Почему он не враг в умеренном количестве | Как есть «по-средиземноморски» |

| Картофель | Богат калием, витамином С, устойчивым крахмалом (если остужен после варки!). Не вреден – если не в виде фри/чипсов. | Запечённый с кожурой + оливковое масло + розмарин.
В супах и рагу – как загуститель и источник сытости. |

| Яйца | Отличный белок, холин (для мозга), лютеин (для глаз). Современные исследования: не повышают холестерин у 70% людей. | 4–7 шт./неделю – в виде омлета с овощами, яйца пашот на салате, варёные как перекус. |

| Сыр | Кальций, пробиотики (в сырах с живыми культурами), конъюгированная линолевая кислота (CLA – для метаболизма). | Только натуральные сыры: фета, халуми, моцарелла.

релла, пармезан – в небольших порциях (30–40 г), как вкусовой акцент, а не основа. Например: щепотка пармезана на пасту, кубик феты в салат. |

| Красное вино | Только по желанию и при отсутствии противопоказаний. Полифенолы (ресвератрол, проантоцианидины) – мощные антиоксиданты. | 1 бокал (125 мл) во время ужина, только с едой, не натошак.
 Лучшее – сухое, тёмное, из региона с традициями (Италия, Греция, Испания).
 Не начинайте пить – если не пьёте. Польза есть только при умеренности. |

| Соль | Организму нужен натрий. Проблема – в избытке (особенно в полуфабрикатах). | Используйте морскую соль или хлорид калия (менее нагрузка на сосуды).
 Усилители вкуса – травы и специи: орегано, базилик, чеснок, лимон, чёрный перец. С ними соли нужно в 2 раза меньше. |

Главный принцип «очистки»

> Не «выкидываю плохое», а «делаю место для лучшего».

> Каждый раз, когда вы не покупаете упаковку белого хлеба – вы освобождаете полку для банки нута.

> Каждый раз, когда берёте оливковое масло вместо подсолнечного – вы делаете шаг к снижению воспаления.

> Это не жертва. Это инвестиция в своё будущее «я» – того, кто через месяц будет легче дышать, яснее думать и радоваться еде без вины.

И помните:

Не нужно делать всё за один день.

Не нужно быть идеальным.

Даже одно изменение – уже сдвиг.

«Средиземноморская аптечка»: базовые продукты для старта

«Средиземноморская аптечка»: 10 базовых продуктов для старта

Не «закупка на месяц», а «минимум для первых 7 дней» – даже если вы живёте в небольшом городе или на бюджете

Это – не список «обязательно всего сразу», а основа, из которой за 15 минут можно собрать полноценный, вкусный, полезный приём пищи. Представьте: ваша кухня – как аптечка в доме. В ней нет всего на свете – но есть то, что спасёт в любой момент.

Правило 80/20: 80% блюд можно приготовить из этих 10 позиций + сезонных овощей/фруктов. Остальное – по желанию и возможностям.

1. Оливковое масло extra virgin (холодного отжима)

→ Зачем: главный жир, источник полифенолов, основа заправок, соусов, тушения.

→ Как выбрать: в тёмной бутылке, с указанием «extra virgin», «первый холодный отжим», с горчинкой и фруктовым ароматом. Объём – 0,5 л (хватит на 3–4 недели).

→ Бюджетный лайфхак: ищите греческое, испанское или итальянское масло марок Athena, Carbnell, Brges – в крупных сетях или на распродажах. Не гонитесь за премиум – даже средний сегмент даёт пользу.

2. Бобовые (в сухом виде или в банке)

→ Варианты: чечевица (красная – варится за 15 мин!), нут, белая фасоль, чёрный бобы.

→ Зачем: основной источник растительного белка и клетчатки, «мясо бедняков», основа супов, салатов, паст.

→ Лайфхак: купите 1 упаковку сухой чечевицы (300 г) + 2 банки белой фасоли в собственном соку (без соли/сахара). Промывайте баночную – и готово за 2 минуты.

3. Цельнозерновые крупы и макароны

→ Варианты: гречка (ядрица), овсяные хлопья цельные (не «быстрого приготовления»), пшено, макароны из твёрдых сортов пшеницы (durum).

→ Зачем: медленные углеводы для стабильной энергии, магний, витамины группы В.

→ Минимум: 1 пачка гречки + 1 пачка овсянки + 1 упаковка макарон durum.

4. Орехи и семена (горсть в день)

→ Варианты: грецкие орехи, миндаль (не жареный!), тыквенные и кунжутные семечки.

→ Зачем: омега-3 (грецкие), витамин Е, магний, «полезные жиры для мозга».

→ Бюджетное: покупайте семена тыквы в упаковке 200 г – дешевле орехов, но не менее полезны. Храните в холодильнике.

5. Томаты в собственном соку (без сахара и крахмала!)

→ Зачем: основа для соусов, супов, рагу. Лиусрин (анти-

оксидант) лучше усваивается из термически обработанных томатов.

→ Как выбрать: в составе – только томаты, сок томатный, соль. Никакого «крахмала», «сахара», «консервантов».

→ Альтернатива: летом – свежие помидоры + заморозка впрок.

6. Чеснок, лук, лимоны

→ Зачем: не «ингредиенты», а вкусовые и лечебные триггеры. Чеснок – антибактериальный, лук – кверцетин (противовоспалительный), лимон – витамин С + замена соли.

→ Хранение: чеснок и лук – в проветриваемой корзине, лимоны – в холодильнике до 2 недель.

7. Сушеные травы и специи

→ Минимум: орегано, базилик, чёрный перец, куркума (с щепоткой чёрного перца – усвоение в 20×!), лавровый лист.

→ Зачем: заменяют соль, дают антиоксиданты, делают простую еду – праздничной.

→ Совет: купите маленькие пакетики (не наборы «на 10 лет»). Обновляйте раз в 6 месяцев – свежие травы ароматнее и полезнее.

8. Натуральный йогурт без добавок (или кефир)

→ Зачем: пробиотики для кишечника, кальций, белок на завтрак или перекус.

→ Как выбрать: в составе – молоко и закваска. Белок > 4 г/100 г, сахар < 5 г/100 г (лучше – 0 г).

→ Вег-альтернатива: несладкий миндальный/овсяный на-

питок + добавляйте семена чиа для загущения.

9. Яйца (по желанию)

→ Зачем: универсальный, быстрый белок. Подходят даже при непереносимости молока/глютена.

→ Выбор: чем свежее – тем лучше. Домашние – идеал, но и магазинные категории «0» или «1» – отлично.

10. Консервированная рыба в оливковом масле (по возможности)

→ Варианты: сардины, скумбрия, тунец в оливковом масле (не в соусе!).

→ Зачем: омега-3, витамин D, белок – без готовки. Ешьте прямо из банки с лимоном и салатом.

→ Бюджетное: 1–2 банки в неделю – уже дают эффект. Ищите акции в рыбных отделах.

Бонус: «Сезонный минимум» – что докупать еженедельно

Это – живая часть аптечки. Всё остальное можно хранить месяцы, а это – свежее:

– Овощи (5–7 видов в неделю): помидоры, огурцы, капуста (любая), морковь, сладкий перец, зелень (петрушка, укроп, руккола).

– Фрукты (2–3 вида): яблоки, груши, цитрусы, сезонные ягоды (замороженные – тоже витамины!).

Правило «пятёрки» при покупке: «Куплю 5 овощей разных цветов» → автоматически получите разнообразие антиоксидантов.

Как начать – пошагово (на первую неделю)

1. Идите в магазин с этим списком – и купите только то, чего нет у вас дома.

2. Выделите 30 минут: переложите новое в стеклянные банки/корзины – чтобы видеть и брать первым.

3. Поставьте оливковое масло и специи рядом с плитой – пусть будут «в зоне досягаемости».

И помните:

> «Средиземноморская аптечка» – это не набор правил.

> Это ваш личный набор возможностей.

> Чем проще вы начнёте – тем дольше продолжите.

Где искать качественные ингредиенты – даже в небольшом городе?

Не «где идеально», а «где реально – и как сделать лучше»

Многие думают: «Средиземноморская диета – только для тех, кто живёт у моря или в большом городе».

Это миф.

Её суть – не в экзотических продуктах, а в умении видеть ценность в доступном, выбирать осознанно и готовить с уважением.

Греки на Крите в 1950-х не заказывали авокадо из Израиля – они ели то, что росло у них под ногами: оливки, фасоль, капусту, дикую зелень.

И вы можете – прямо сейчас.

1. Осмотритесь: ваш «локальный изобилие» уже есть

Не бегите за импортным – обратите внимание на то, что у вас под рукой:

Категория | Что искать у себя в регионе | Почему это «средиземноморски» |

Овощи | Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), морковь, свёкла, лук, чеснок, кабачки, тыква, картофель (с кожурой!) | Богаты клетчаткой, витаминами, устойчивы к хранению. Квашеная капуста – естественный пробиотик! |

Бобовые | Горох, фасоль, чечевица – часто продаются в отделах круп даже в маленьких магазинах (и стоят копейки!) | Основа рациона. Сухие – дешевле, полезнее и хранятся годами. |

Крупы | Гречка, овёс, пшено, ячмень («перловка») – исконно наши, но 100% соответствуют принципам. | Цельнозерновые, медленные углеводы, богаты магнием и рутином (укрепляет сосуды). |

Масла | Подсолнечное – не идеал, но нерафинированное, первого отжима (в тёмной бутылке!) – содержит витамин Е и фитостеролы. | Пока не нашли оливковое – используйте для заправок (не для жарки!). А оливковое – см. ниже. |

Молочные | Домашний творог, кефир, сметана от местных фермеров (часто продают на рынке или через объявления) | Живые культуры, меньше консервантов. Даже 5% сметана – лучше йогурта с 15 г сахара. |

Совет: загляните в отдел «Крупы и бакалея» – там часто лежат «золотые жилы»: чечевица по 60 #/кг, тыквенные семечки без соли, морская капуста (йод!), сушеные грибы (глутамат – натуральный усилитель вкуса!).

2. Как «выжать максимум» из обычного магазина

Даже в «Пятёрочке» или «Магните» можно собрать 80% «аптечки» – если знать, куда смотреть:

Ищите «состав», а не «название»

– «Оливковое масло» может быть смесью с подсолнечным.

Смотрите: «100% оливковое масло extra virgin» – и никаких «растительных масел» в составе.

– «Цельнозерновой хлеб» – часто обманка. Ищите: «мука грубого помола», «отруби», «цельные зёрна» в первых 3-х строчках состава.

– «Йогурт» – проверяйте: сахар ≤ 5 г/100 г, лучше – 0 г.

Лучшие полки – не на уровне глаз

– Качественные продукты часто стоят на верхних или нижних полках – маркетологи знают: туда смотрят реже.

– Оливковое масло – в холодильной зоне или в тёмном углу, не у окна.

– Консервы – в дальнем конце прохода, не у кассы.

Сезон = качество + цена

– Лето: свежие помидоры, огурцы, зелень – дёшево и вкусно. Заморозьте томаты или сделайте соус на зиму.

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.