

Елена
Светлая



СИСТЕМА
ТРЁХ

Все хорошо в меру

От хаоса к гармоничному
питанию. Меню на **1400 ккал**
в день по методу здоровой
тарелки

Система Трёх

Елена Светлая

Система Трёх. Все хорошо в меру От хаоса к гармоничному питанию. Меню на 1400 ккал в день по методу здоровой тарелки

«Кислород»

2026

УДК 615.874.2
ББК 53.51

Светлая Е.

Система Трёх. Все хорошо в меру От хаоса к гармоничному питанию. Меню на 1400 ккал в день по методу здоровой тарелки / Е. Светлая — «Кислород», 2026 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-907342-79-8

Целостный подход Елены Светлой, изложенный в серии книг «Система Трёх», позволит вам питаться вкусно, наслаждаться жизнью, при этом не поправляться и поддерживать свою форму в прекрасном состоянии. Основной вывод автора после многих лет исследований и проверок, включая себя, с учетом разных состояний, такой: человек — венец творения и он всеяден. Главное поддерживать внутренний и внешний баланс, не уходя в хаос и бесконечные излишества. Тогда возможно и здоровье и счастливая жизнь. Готовое меню на 1400 ккал в день по методу здоровой тарелки. Простые и вкусные рецепты, список продуктов и регулярные энергетические практики — все, чтобы вы почувствовали легкость в теле, ясность в голове и особый вкус к жизни. И так возможно жить без лишнего напряжения и в спокойном расположении духа! Скажите миру – Ос! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874.2

ББК 53.51

ISBN 978-5-907342-79-8

© Светлая Е., 2026

© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Светлая
Система Трёх. Все хорошо в меру. От хаоса
к гармоничному питанию. Меню на 1400
ккал в день по методу здоровой тарелки

© Елена Светлая, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки, иллюстрации и художественный стиль верстки – Петр Папихин, 2026

Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков-характерников, клинический и практический психолог, гипнолог, один из лучших в России специалистов по оздоровлению, сертифицированный Мастер восьми целительских направлений, автор двенадцати популярных книг, директор Издательского дома «Кислород».

Предисловие



Человек – всеядное существо. Но на этот анатомический факт можно посмотреть как на метафору свободы.

Мы можем есть и переваривать почти все: мясо и зерно, рыбу и ягоды, овощи и бобовые. Мы можем питаться просто или изысканно, обильно или умело дозировано. Выбор остается за нами. Самое важное тут – слышать себя, свое тело и понимать свое настоящее состояние. Есть много разных концепций: всеядный рацион, вегетарианство, кето, интервальное голодание, щелочное питание и другие системы. Каждый метод – это инструмент. Я и сама долго искала тот самый единственно правильный путь, пробовала, экспериментировала. И поняла, что его нет. Можно по-разному. Главное не злоупотреблять ничем и соблюдать меру во всем. Это основное правило. Ну а дальше уже каждого направит его здоровье, планы или предназначение. Просто надо слушать себя, свою интуицию. А чтобы научиться слышать лучше, не ограничивайтесь только выбором системы питания. Подход должен быть комплексным, какой бы ни была ваша цель при выборе подходящего типа питания на конкретный момент жизни. Тело – это не просто физическая форма. Это обитель души и храм духа. Это наш навигатор и помощник на пути к себе.

В моей системе питание не ограничивается подбором меню и подсчетом калорий. Я делюсь с вами моими любимыми практиками, которые укрепляют тело, радуют душу и наполняют духовно. Мы влияем не только на вес или качество кожи, а еще меняем мышление, становимся гармоничнее в решениях, мыслях и чувствах.

Эта книга про баланс. Про то, как жить среди дел, встреч, забот, не теряя себя. Питание, в котором есть рыба, мясо, цельные злаки, но нет белой муки, сахара, переработанных продуктов. Нет крайностей. Здесь все просто и вкусно.

Последние три года я была всеядной, хотя до этого успела попробовать разные типы питания. Но в итоге на данный момент, и думаю, это продлится в обозримом будущем, я осознанно пришла к веганству. Не ем мясо, рыбу и также никакие консервы, ничего мучного, исключила сахар, все жареное и то, что приготовлено вчера. Ем только свежеприготовленную еду, максимум в течение дня. Пью только воду и иногда зеленый чай. В моем рационе много зелени, овощей и фруктов, изредка морепродукты, полезные крупы, творог, сыр и яйца. На этом все. Дается мне это легко и даже нравится. Нравится чувствовать себя энергетически и телесно чистой. Так как это одно из условий моей качественной работы с людьми как специалиста по оздоровлению, целителя. Это мой осознанный выбор для этой конкретной цели. Но цели бывают разными. В этой книге я поделилась своим опытом и знаниями, которые подойдут большинству людей. Я осознанно добавила сюда продукты животного происхождения – индейку, кролика, рыбу, немного телятины. Не потому, что считаю это обязательным. А потому, что не существует универсального способа «правильно есть». **Каждый из нас этот способ выбирает сам, в зависимости от задач, состояния, периода жизни.**

Вы можете есть мясо – и быть осознанным. Вы можете есть только овощи – и не быть в контакте с собой.

Важен не выбор продуктов по каким-то канонам, а осознанный подход и мера во всем. Цикл книг, частью которого является и это издание – путь, по которому можно идти в своем ритме. Я глубоко уважаю ваш выбор и рассказываю о своем опыте, чтобы напомнить: вы уже знаете, что вам нужно. Тело знает и душа знает. Наблюдайте за сигналами, доверяйте себе.

Мои книги про свободу жить в гармонии с собой

1. **«Система Трёх. Очищение. Как избавиться от токсинов на всех уровнях организма» – основа.** Здесь я говорю о причинах токсичности: в пище, в мыслях, в ритме жизни. Это не просто книга, а настройка сознания.

2. **«Все хорошо в меру. От хаоса к гармоничному питанию. Меню на 1400 ккал в день по методу здоровой тарелки».**

Эта книга про баланс и умение не скатываться в крайности, а быть в центре своего внимания. Рацион, в котором нет жестких ограничений, при этом эффект, при соблюдении всех рекомендаций, превосходит ожидания.

3. **«Не диета, а удовольствие и польза. Очищающее меню на 1200 ккал на 40 дней».** Программа включает смузи, зелень, морепродукты, а также наполнена моими любимыми практиками для ментального здоровья и восстановления энергии. Она помогает мягко, но глубоко очиститься.

4. **«Через аскезу к достижению цели. Меню на 900 ккал на 40 дней»** — режим питания и поведения, вдохновленный системой монашеского уклада. Строгого, целеустремленного, очищающего не только тело, но и укрепляющего волю. Книга поможет понять, как держать аскезу и достигать самых желанных целей.

5. **«Система Трёх. Возвращение в Эдем. Разгаданные тайны»** — о потерянном когда-то истинном доме и возможности возвращения в него. Об истоках и тайнах мира, в котором мы живем – разгаданные тайны.

В основе программы на 1400 ккал в день – принцип здоровой тарелки. Это не диета в привычном смысле слова. С помощью такого подхода вы научитесь видеть свой рацион целостно:

белки, полезные жиры, клетчатка, овощи, фрукты, чистая вода. Все сбалансировано и гармонично.

Принцип здоровой тарелки основан на рекомендациях, подтвержденных крупными международными исследованиями в области питания и профилактической медицины. Гарвардская школа общественного здравоохранения в рамках программы Harvard Healthy Eating Plate показала, что сбалансированное распределение рациона между овощами, белками и сложными углеводами снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает стабилизировать уровень сахара в крови, поддерживает нормальный вес без резких ограничений, улучшает функцию кишечника за счет высокого содержания клетчатки, а это в результате снижает уровень воспалительных процессов в организме¹.

В многочисленных исследованиях (например, Nurses' Health Study и Health Professionals Follow-up Study) подтверждено, что питание с акцентом на цельные продукты, сезонные овощи, качественные белки и здоровые жиры заметно снижает риски диабета 2 типа, гипертонии, инсультов и даже некоторых видов онкологии².

В отличие от строгих диет, принцип здоровой тарелки создает комфортную систему питания, подходящую на долгие годы. Организм получает все необходимое без перегрузок и дефицитов. А постепенная нормализация веса происходит естественно – без стресса и резких колебаний.

В программе предусмотрены рыба, индейка, кролик, изредка – телятина. Но мы полностью исключаем мучное из пшеничной муки, белый сахар, консервы и вредные полуфабрикаты.

Питьевой режим строится на чистой воде, морсах без сахара и травяных чаях.

Этот подход позволяет сохранить здоровое пищеварение, избегать перегрузок и помогать телу мягко очищаться и восстанавливаться.

Дополнительные практики – небольшие физические нагрузки, прогулки, элементы осознанности – будут поддерживать тело и ум на всем пути. Шаг за шагом, день за днем – вы почувствуете легкость, энергию и радость от заботы о себе.

Система подойдет тем, кто хочет:

- перейти на чистое, сбалансированное питание;
- сбросить лишний вес без стресса для организма;
- укрепить здоровье и наладить пищевые привычки;
- научиться есть вкусно, разнообразно и самое главное осознанно.

Как работать с этой книгой

Я предлагаю вам целостную систему, в которой питание, движение и осознанность идут рука об руку. Книга разделена на четыре части – по десять дней каждая. Такой подход позволяет идти шаг за шагом и при этом глубоко перестраивать не только рацион, но и образ жизни.

Перед тем как начать, рекомендую выделить немного времени для подготовки. Посмотрите меню на ближайшие десять дней, закупите заранее то, что можно хранить несколько дней. Остальное будете добирать по необходимости. Это освободит вас от лишней суеты и помо-

¹ Harvard Healthy Eating Plate. Гарвардская школа общественно – го здравоохранения рекомендует структуру рациона «здоровая тарелка» – половина тарелки овощей, четверть белков, четверть цельных злаков – как способ снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизировать уровень сахара и поддерживать нормальный вес

² Исследования Nurses' Health Study и HPFS. В долгосрочном анализе участников (свыше 75 000 женщин и 44 000 мужчин) выявлено, что рацион, богатый овощами, фруктами, рыбой, птицей и цельными крупами, связан с меньшим риском диабета 2 типа, гипертонии, инсульта и некоторых видов рака. Исследование Harvard TH Chan/АНА 2023. Анализ данных этого же исследования показал, что принцип тарелки связано со снижением смертности от всех причин, включая болезни сердца, рак и респираторные заболевания. Исследования EPIC InterAct (340 000 участников) и другие позволяют утверждать: увеличение потребления овощей, фруктов и цельных злаков снижает риск развития диабета на 25–29%

жет настроиться на новые привычки. Создайте себе поддерживающее пространство, где будете делать практики.

В каждой десятидневке вы найдете:

- список продуктов на 10 дней
- сбалансированное меню с рецептами и подсчетом КБЖУ
- простые, но действенные практики для тела, ума и духа.

Я собрала для вас рецепты, которые разнообразны, питательны и основаны на цельных продуктах. Вы можете следовать плану полностью или выбрать те блюда, которые особенно понравились, и повторять их. Я сама так делаю. У меня есть несколько любимых рецептов, к которым периодически возвращаюсь.

Но питание – это только часть программы. Чтобы очищение действительно происходило, необходима телесная активность. Регулярное движение, утренние разминки, прогулки на свежем воздухе, дыхательные практики, мягкая растяжка.

И еще одна важная часть – ментальные и энергетические практики. Они очищают не меньше, чем еда. Помогают слышать интуицию, укрепляют волю и возвращают вас к настоящему моменту, пробуждая осознанность.

Эта система работает, когда задействованы все уровни: физический, эмоциональный, ментальный и духовный. Не бойтесь идти глубже и не стремитесь к идеальности. Просто начните и позвольте себе быть в этом процессе.

Вот что означает здоровая тарелка:

50 % тарелки – овощи и фрукты

- В приоритете – разноцветные овощи, зелень, сезонные плоды.
- Фрукты – в умеренном количестве, преимущественно низкогликемические

Овощи – источник клетчатки, витаминов, антиоксидантов. Они улучшают пищеварение, снижают уровень воспаления и помогают регулировать уровень сахара в крови.

25 % тарелки – сложные углеводы

- Цельные злаки.
- Хлеб только цельнозерновой, без сахара и белой муки.

Цельные углеводы дают энергию без резких скачков сахара и содержат пищевые волокна, важные для кишечника.

25 % тарелки – белки

- Полноценные источники: рыба, яйца, птица, нежирное мясо (по выбору).

Белки – это строительный материал для клеток, гормонов, ферментов и иммунитета. Они дают сытость и поддерживают мышцы.

Дополнительно: полезные жиры

- Добавляются умеренно: масло гхи, оливковое, льняное, кунжутное, тыквенное масла, авокадо, орехи.

- Исключаются трансжиры и рафинированные масла.

Жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), работы мозга и гормонального баланса.

Питьевой режим

- Основной напиток – чистая вода. Дополнительно: травяные чаи, теплая вода с лимоном, морсы без сахара.

- Сладкие напитки, соки и молочные коктейли исключаются.

Физическая активность и осознанность

Регулярное движение, прогулки, снижение стресса, осознанное отношение к еде (без гаджетов, с благодарностью) – все это усиливает эффект сбалансированного рациона.

Главное в методе тарелки – гибкость и здравый смысл.

Это навигационная система, помогающая выстраивать здоровые привычки. Она подходит большинству людей – и легко адаптируется под цели по снижению веса и поддержанию энергии. Каждое блюдо предложенного меню соответствует принципу здоровой тарелки.³

³ Кроме того, раз в неделю вы можете устроить себе читмил со сладостями. Это позволит избежать срывов. В конце первой части вы найдете рецепты полезных десертов, просто замените ими один из приемов пищи, чтобы не выходить за рамки калоража.

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.