

Содержание

Введение	5
Тест «Содержит ли мой рацион большое количество жиров?»	6
Я оцениваю свое питание	8
Я оцениваю свою физическую форму	14
Моя цель	15
Я оцениваю свой силуэт	16
Мой гид «Ноль жира»	18
Полезные запасы	28
Мой идеальный завтрак	29
Мои основные приемы пищи	30
Месяц 1. Цель — ноль жирных продуктов!	33
План действий для разума: цель — ноль усталости и тяги к жирным продуктам	42
План действий для тела: я занимаюсь кардиотренировкой	43
Мои показатели за месяц 1: ноль жирных продуктов	44
Неделя 1. Цель — (почти) ноль жирных молочных продуктов и сыров	46
Неделя 2. Цель — ноль жирного мяса и колбасных изделий	56
Неделя 3. Цель — ноль печенья и венских булочек	66
Неделя 4. Цель — ноль чипсов и соленого печенья	76
Итоги за месяц 1: цель — ноль жирных продуктов	86
Месяц 2. Цель — ноль промышленных жиров!	89
План действий для разума: я занимаюсь софрологией	97
План действий для тела: я занимаюсь круговой кардиотренировкой	98
Мои показатели за месяц 2: ноль промышленных жиров	102
Неделя 5. Цель — ноль промышленных кондитерских изделий	104
Неделя 6. Цель — ноль кулинарных полуфабрикатов	114
Неделя 7. Цель — ноль замороженных и свежих жирных блюд из кулинарии	124
Неделя 8. Цель — ноль промышленной бутербродной пасты и сливочного мороженого	134
Итоги за месяц 2: цель — ноль промышленных жиров	144
Месяц 3. Цель — (почти) ноль добавленных жиров!	147
План действий для разума: я занимаюсь медитацией	155
План действий для тела: я оптимизирую свои тренировки с помощью ВИИТ	156
Мои показатели за месяц 3: (почти) ноль добавленных жиров	158
Неделя 9. Цель — приготовление пищи с пониженным содержанием жиров	160
Неделя 10. Цель — заправки с пониженным содержанием жиров	170
Неделя 11. Цель — соусы с пониженным содержанием жиров	180
Неделя 12. Цель — стабилизация	190
Итоги за месяц 3: цель — (почти) ноль добавленных жиров	200
Заключение	204
Выражение благодарности	205

Введение

Хрустящий картофель фри, сыры, мягкое печенье «Мадлен»... Жизнь становится прекраснее с праздничным тортом, мороженым в кинотеатре, чуррос на пляже, фисташками на аперитив... И гораздо проще пережить депрессивные дни вместе с шоколадной пастой и справиться с раздражением, если под рукой есть пакетик чипсов... Как же сказать НЕТ, когда вам предлагают печенье с фундуком и кусочками шоколада? Как устоять перед блинчиками с шоколадной пастой воскресным утром? Все это так вкусно и дарит настоящее удовольствие!

Проблема заключается в том, что в избытке потребляемые жиры не способствуют обретению фигуры вашей мечты... Доказательством служит тот факт, что они содержат в два раза больше калорий, чем белки и углеводы, будь то полезные жиры или вредные!

Вы уже пробовали сократить потребление сыров, заменить печенье фруктами, но долго не выдерживаете? Вы страдаете зависимостью от жиров очень давно и вам не хватает сил от нее избавиться?

Эта книга повысит вашу мотивацию, станет настоящим тренером! Вы найдете здесь рекомендации и советы на каждый день, которые будут укреплять вашу силу духа на протяжении всей программы. Вы станете отслеживать свой прогресс и отмечать маленькие и большие успехи в течение трех месяцев. Вы разработаете потрясающий план действий против жиров!

Ставьте цели согласно своему профилю, сопротивляйтесь тяге к жирной пище, ежедневно придерживайтесь предложенного меню... Подводите итоги в конце каждой недели программы, и преодолевайте все этапы на пути к фигуре своей мечты!



Тест «Содержит ли мой рацион большое количество жиров?»

Признайтесь: у вас есть некоторые сомнения относительно потребления жиров. Проанализируйте свой рацион и определите, что заставляет вас набирать вес и мешает его снижать. Отметьте утверждения, которые близки вам, и узнайте свой профиль зависимости от жиров!

Профиль № 1. Вы зависимы от фастфуда

- Вы обожаете шоколадную пасту (иногда едите ее ложкой).
- У вас нет времени стоять у плиты, и вы часто употребляете готовые блюда (лазанью, киш и т. д.).
- Выбирая, что съесть на завтрак: круассан с маслом или цельнозерновой хлеб с ломтиками авокадо, вы предпочитаете первое, не колеблясь ни секунды.
- Иногда вы опускаете руку в пакетик с чипсами и потом не можете остановиться, или вас тянет к соленому арахису, что вызывает чувство вины либо стыд.

Подходит ли вам данный профиль?

Вы пристрастились к нездоровой пище: бургерам с картофелем фри, сладкому и соленому печеню... И потом, признайтесь, как только у вас случаются неприятности, вы тут же набрасываетесь на чипсы или арахис. Кроме того, иногда вы чувствуете себя очень уставшей перед обеденным перерывом и потому с радостью достаете пиццу или киш из морозильника. Ваше потребление жиров чрезмерно, что вызвало привыкание. Настало время действовать!

Решение

Не волнуйтесь: с зависимостью от жиров можно справиться, выбирая правильные продукты и управляя своими эмоциями. Кроме того, вам необходимо заняться самоорганизацией и готовить пищу дома. Простые способы самоорганизации изменят вашу жизнь. В результате вы испытаете гордость за победу над зависимостью от жирных продуктов, обретете красивую фигуру и получите удовольствие от приготовления здоровых и сбалансированных блюд. Не всегда будет легко, но, шаг за шагом двигаясь к своей цели, вы достигнете успеха. Прощайте, жиры, которые отравляют вашу жизнь!

Профиль № 2. Вы любите вкусно поесть

- Вам всегда говорили, и вы с этим согласны: вы любительница вкусно поесть! Вы обожаете сыры и колбасные изделия, а также шоколад и венские булочки.
- Когда вы проходите мимо витрины с кондитерскими изделиями, у вас текут слюнки.

- ❑ На aperitif вы любите наслаждаться мини-слойками с козьим сыром, мини-колбасками и канapé с фуа-гра.
- ❑ В ресторане вы не можете совладать с собой: даже если уже сыты, все равно заказываете жирный десерт.

Подходит ли вам данный профиль?

Вы любите хорошо поесть (и чем жирнее пища, тем лучше!). Вам сложно контролировать свое обжорство, которое имеет тенденцию оставлять неприглядные следы на вашей фигуре. Вы хотели бы научиться говорить «нет», но это сильнее вас! И потом, когда вы готовите, еда должна быть вкусной, так что вы не экономите на сливочном масле или сливках.

Решение

Вам нужно найти баланс между своим пристрастием к еде и здоровым питанием: это то, что необходимо для сокращения количества потребляемых жиров, сохранения вкуса пищи и получения удовольствия. Некоторые ежедневные привычки помогут вам готовить блюда с меньшим содержанием жиров и наслаждаться полезными продуктами. Вам придется приложить усилия к тому, чтобы побороть свою тягу к жирной пище, но у вас все получится! В результате вы обретете красивую фигуру, о которой мечтали.

Профиль №3. Вы зависимы от полезных жиров

- ❑ Вы одержимы здоровым питанием (органическими, вегетарианскими и даже веганскими продуктами).
- ❑ В кухонных шкафчиках у вас хранятся в основном ореховые пасты (арахисовая, миндальная, кешью), миндальный крем, различные семена (кунжута, льна, чиа).
- ❑ Вы обожаете авокадо и добавляете его во все блюда (намазываете на тосты, кладете в чашу Будды, гуакамоле).
- ❑ Когда у вас нет времени стоять у плиты, вы покупаете готовые органические блюда (злаковые галеты, табуле из киноа, вегетарианские стейки, фалафель).

Подходит ли вам данный профиль?

В целом вы придерживаетесь здорового питания, но склонны злоупотреблять жирами, которые содержатся в орехах, оливковом и кокосом маслах, миндальной пасте... Из-за нехватки времени вы часто употребляете готовые блюда из кулинарии, которые, несмотря на органический или вегетарианский состав, иногда богаты жирами.

Решение

Даже хорошие жиры вредят фигуре. Вы должны научиться контролировать потребление всех масличных культур, авокадо и других полезных жиров. Правильная организация приемов пищи поможет вам сократить потребление готовых блюд с высоким содержанием жиров. В результате вы почувствуете легкость и обретете отличную форму!



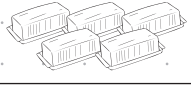



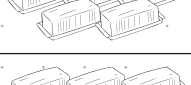



Я оцениваю свое питание












Для начала предлагаю вам оценить ваше общее потребление жиров. Осознание проблемы — лучшая мотивация к действию! Запишите все приемы пищи за день и заполните следующую таблицу: она позволит вам визуализировать количество потребляемых жиров в эквиваленте упаковки масла в 10 граммов.

Жирные продукты

Иногда содержание жиров в некоторых продуктах очевидно: чипсы, печенье «Мадлен» или круассан со сливочным маслом, который вы так любите есть на завтрак в воскресенье!

Вы не употребляете одни и те же продукты каждый день? Возьмите среднее значение!













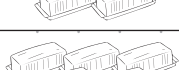

	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество закрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Авокадо (½ = 100 г)	15			
Шоколадный батончик типа Mars®	8			
Соленое печенье (аперитив) (30 г)	7			
Сладкое печенье (30 г)	6			
Чипсы (1 маленький пакет = 30 г)	10			
Шоколад (10 г)	4			
Круассан, булочка с шоколадом	22			
Картофель фри (100 г)	15			
Сыр (среднее значение, 30 г)	7			













	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество окрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Печенье «Мадлен» (2 шт. = 50 г)	10			
Грецкий орех, фундук, миндаль, семена льна и т. д. (30 г)	15			
Оливки (10 шт.)	9			
Жирная рыба (лосось, сардины и т. д.) (100 г)	10–15			
Ореховая паста (1 ст. л. с горкой = 30 г)	15			
Мясо (среднее значение, 100 г)	10			
Греческий йогурт, йогурты <i>Gervita</i> [®] , <i>Perle de Lait</i> [®]	10			
Паштет (40 г)	12			
Сосиски (среднее значение, 100 г)	25			
Колбаса (3 тонких колечка = 20 г)	6			
Общее дневное потребление: _____ упаковок сливочного масла				

В этой таблице приведен неполный список продуктов, содержащих жиры, но благодаря полученной информации вы будете иметь представление о своем среднем потреблении жиров. Сокращение в рационе количества жирных продуктов станет целью первого месяца программы.

Скрытые промышленные жиры

В скрытой форме жиры, добавляемые пищевой промышленностью, присутствуют во многих обработанных продуктах: кише, пицце, мусаке и т. д.


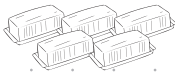








	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество закрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Эскимо в шоколадной глазури (типа <i>Magnum</i> ®)	15			
Классический бургер (1 шт.)	25			
Тертый сельдерей с соусом из кулинарии (100 г)	14			
«Кордон блю», приготовленный без жира (1 шт.)	10			
Крекеры со злаками (50 г)	12			
Кремовый десерт (1 шт.)	5			
Фалафели (6 шт. = 100 г)	17			
Слоеный пирожок с сосиской или сыром (1 шт.)	25			
Хумус (50 г)	10			
Соленые мини-слойки (3 шт.)	8			
Мусака (1 порция = 300 г)	30			
Нэмы со свиной (2 шт.)	20			
Наггетсы (6 шт.)	15			

	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество закрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Шоколадная паста (30 г)	10			
Пирожное (среднее, 1 шт.)	30			
Фрикадельки (100 г)	10–15			
Пицца (1 маленькая часть = 100 г)	10			
Киш (1 часть = 150 г)	25			
Рататуй (1 порция = 200 г)	10–15			
Тарама (10 г)	6			
Фаршированные помидоры (2 шт.)	20			
Салат «Пьемонтес» (100 г)	9			
Вегетарианский стейк (1 шт.)	10			
Дзадзики из кулинарии (50 г)	5–10			
Общее дневное потребление: _____ упаковок сливочного масла				

В этой таблице приведен неполный список продуктов, но благодаря полученной информации вы будете иметь представление о своем среднем потреблении промышленных жиров. Их сокращение в рационе станет целью второго месяца программы.

Добавленные жиры

Это жиры, присутствующие в продуктах для готовки и/или в качестве приправы: оливковое и сливочное масла, сливки, соусы, маргарин и т. д.

	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество покрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Сливочное масло (10 г)	8,3			
Соевые или нежирные сливки (1 ст. л. = 10 г)	1,5			
Классическая сметана (2 ст. л. с горкой = 30 г)	10			
Нежирная сметана (30 г)	5			
Оливковое масло любого вида или утиный жир (1 ст. л. = 10 г)	10			
Кокосовое молоко (10 г)	2			
Маргарин (1 ч. л. = 10 г)	8,3			
Соус для закуски «Крудите» из кулинарии (30 г)	4–10			
Беарнский или тартарский соус	5			

	Количество жиров в одной части продукта, г	Количество частей продукта, употребляемых в день	Общее количество жиров в день, г	Количество окрашенных упаковок сливочного масла ( = 10 г)
Растительный продукт: сливки из полбы, миндаля (1 ст. л. = 10 г)	1			
Соус винегрет домашнего приготовления (1 ст. л. = 10 г)	7			
Легкий соус винегрет (1 ст. л. = 10 г)	3			
Общее дневное потребление: _____ упаковок сливочного масла				

В этой таблице представлен неполный список продуктов. Сокращение потребления добавленных жиров будет целью третьего месяца программы.

Я оцениваю свою физическую форму

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и неотделима от сбалансированного питания. Кардиотренировки позволят держать тело в тонусе, повысить мотивацию и усилить выработку гормонов радости. А какие у вас отношения со спортом? Пройдите небольшой тест, чтобы оценить свой уровень физической активности.

В среднем ежедневно вы проходите...

- ▲ Минимум 8000 шагов, даже больше, чем когда бегаєте.
- ♣ Максимум 5000 шагов, потому что у вас сидячая работа.

Планируете ли вы в своем ежедневнике регулярные тренировки?

- ▲ Да, вы занимаетесь спортом несколько раз в неделю — это необходимо для хорошего самочувствия.
- ♣ Максимум 1 раз в неделю для улучшения фигуры.

На эскалаторе вы...

- ▲ Продолжаете идти, как по обычной лестнице.
- ♣ Терпеливо ждете, когда окажетесь наверху.

Если вам необходимо преодолеть большое расстояние, вы решаете...

- ▲ Пойти пешком — это самый простой способ!
- ♣ Поехать на автомобиле. А как иначе?

Во время отпуска вы предпочитаете...

- ▲ Отправиться в путешествие с трейлером для наслаждения пейзажами.
- ♣ Получать удовольствие от отдыха в роскошном отеле.

По-вашему, кардиотренировка — это...

- ▲ Отличная спортивная тренировка... Вы ее фанатка!
- ♣ Настоящая пытка: у вас быстро появляется одышка, вы краснеете в течение 15 минут!

Результаты

Наверняка вы уже поняли, что, если большинство ответов ♣, то вы ведете малоподвижный образ жизни. Но никогда не поздно все изменить! Благодаря упражнениям, предложенным в данной книге, вы сможете сжигать калории (даже в состоянии покоя!) и ускорить метаболизм. Это лучший способ достичь настоящих результатов. Возможно, будет немного сложно начать, но у вас все получится! Занимайтесь в собственном темпе — и вскоре заметите влияние спорта на свою фигуру: вы станете стройной, тело обретет тонус и сексуальность!

Если у вас большинство ответов ▲, то физическая активность является неотъемлемой частью вашего образа жизни и вы не можете обойтись без спорта. Продолжайте в том же духе, черпайте вдохновение в кардиотренировках, предложенных в данной книге. Вскоре ваше тело станет более подтянутым благодаря выигрышному сочетанию: спорт + здоровое питание!



Моя цель

Лучший способ мотивировать себя — четко осознавать цель и результат, которого вы хотите достичь. Разработайте план действий для достижения своей цели — выполнить программу «Ноль жира за 12 недель». Запишите свои преимущества (решительность, организованность, настойчивость и т. д.), побуждающие стимулы (обретение стройной фигуры, сопротивление тяге к вредной пище и т. д.) и имена своих помощников (которые поддерживают вас в трудные моменты). Когда почувствуете, что мотивация ослабевает, прочитайте вслух то, что записали.

МОЙ ПЛАН

- ▶ Ноль скрытых и добавленных жиров.
- ▶ Минимум 3 тренировки в неделю, чтобы ускорить потерю веса.
- ▶ Сеансы релаксации 3–4 раза в неделю, чтобы сохранить мотивацию.

МОИ ПОБУЖДАЮЩИЕ СТИМУЛЫ

- ▶ Сбросить ... килограммов.
- ▶ Вернуться к ... размеру.
- ▶ Побороть тягу к кондитерским изделиям: вернуть самоконтроль и гордиться собой.
- ▶
- ▶
- ▶



МОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- ▶ Сила воли
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

МОИ ПОМОЩНИКИ

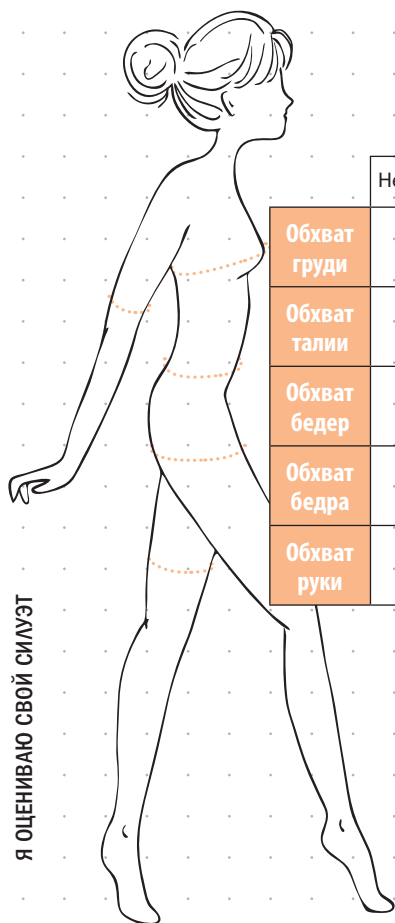
- ▶ Поддержка
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

МОЯ ЦЕЛЬ

Я оцениваю свой силуэт

Следите за изменениями своей фигуры: делайте замеры каждые 15 дней и записывайте на этой странице. Контролируйте свой вес, отмечая его на приведенном далее графике (см. с. 17). Старайтесь не взвешиваться чаще одного раза в неделю и имейте в виду: спортивные занятия тонизируют мышцы, а значит, масса вашего тела может увеличиться в течение первых недель!

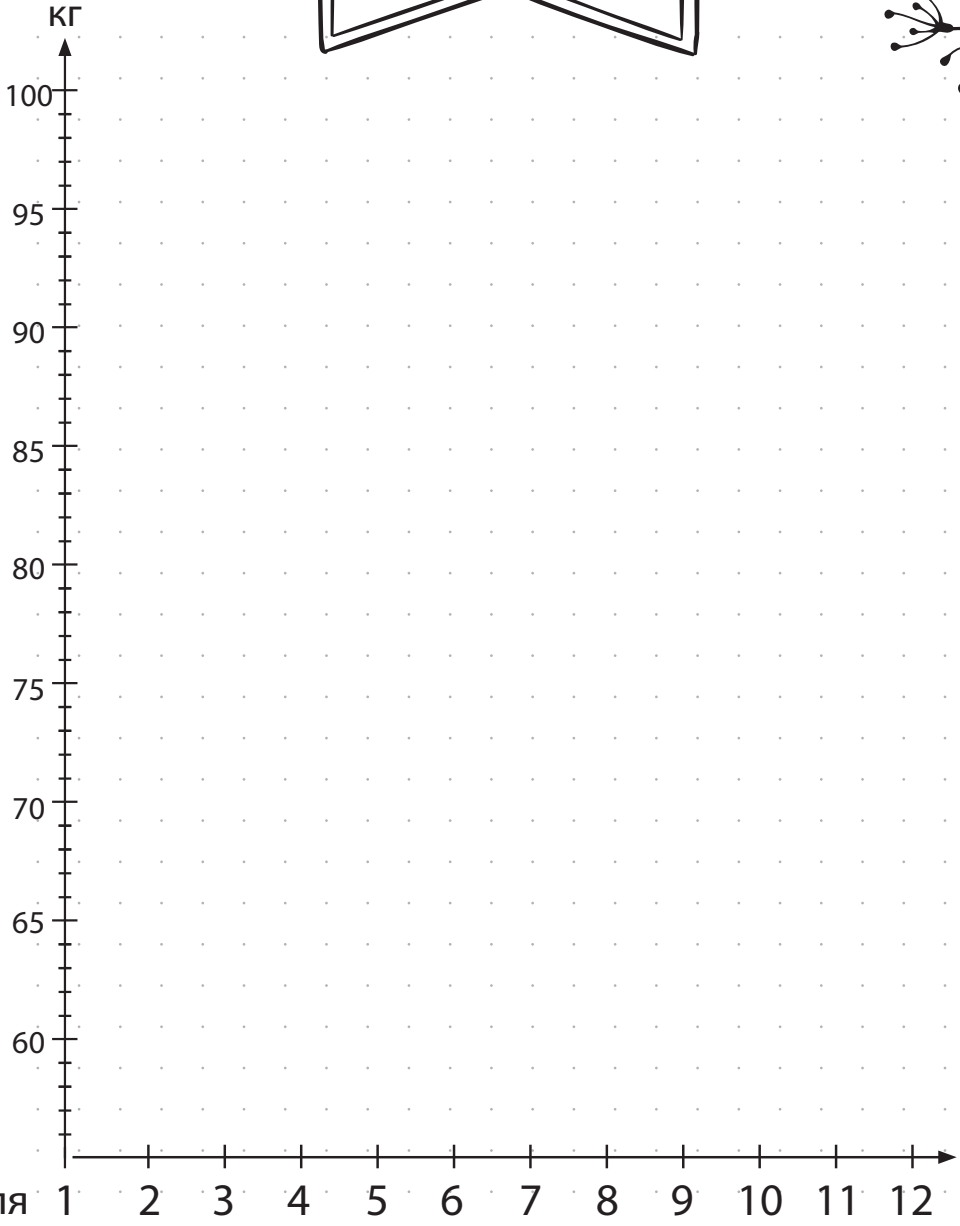
Мои измерения



	МЕСЯЦ 1		МЕСЯЦ 2		МЕСЯЦ 3		
	Неделя 0	Неделя 2	Неделя 4	Неделя 6	Неделя 8	Неделя 10	Неделя 12
Обхват груди							
Обхват талии							
Обхват бедер							
Обхват бедра							
Обхват руки							



Я слежу
за своим весом



Я ОЦЕНИВАЮ СВОЙ СИЛУЭТ

Мой гид «Ноль жира»

Решено: вы берете питание в свои руки и объявляете войну избыточным жирам! Но какое количество жиров разрешено потреблять ежедневно? И каким из них отдавать предпочтение? Узнайте, на что обращать внимание, читая этикетки на пищевых продуктах, и в какой дозировке использовать жиры при приготовлении пищи дома.

Мало, много, излишне!

Во Франции начиная с 1970-х годов потребление жиров очень изменилось: если потребление сливочного и растительных масел немного снизилось, то общее потребление жиров, содержащихся в соусах, промышленных блюдах и выпечке, возросло. В настоящее время общее потребление жиров скорее стабильно, а 75 % из них относятся к обработанным продуктам не всегда высокого качества...

Франция входит в пятерку стран с наибольшим потреблением жиров (41 % от суточной калорийности рациона), находясь после Испании, но впереди... США! Даже если общее потребление жиров едва превышает рекомендуемые нормы (Национальное агентство по безопасности продуктов питания рекомендует потреблять 35–40 %* от суточной калорийности рациона), следует обратить внимание на качественный аспект: французы потребляют слишком много насыщенных жиров и недостаточно важных для организма жиров (омега-3, витамин D и т. д.)!

Что такое жирные кислоты?

Жиры — это липиды, состоящие из молекул под названием «жирные кислоты», которые присутствуют в жирном веществе (например, сливочном и растительных маслах) и пищевых продуктах (таких как шоколад, сыр, пицца, авокадо и т. д.).

Существует множество видов жиров!

Насыщенные, мононенасыщенные или полиненасыщенные жирные кислоты — все зависит от количества связей между молекулами (одной или нескольких).

Что такое холестерин?

Холестерин (липид, который присутствует в яйцах, мясе, колбасных изделиях и т. д.) играет важную роль в образовании некоторых гормонов, а также структуры клеточных мембран. Он необходим для жизни, и организм человека нуждается в нем, но в умеренном количестве, так как именно его избыток вредит здоровью! Некоторые продукты, такие как мясо и колбасные изделия, повышают содержание в крови липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), что вызывает закупорку артерий.

* Около 90 г в день для женщины, ведущей умеренно активный образ жизни, чья потребность в энергии составляет 2000 ккал. Эта цифра может показаться вам слишком большой, но она включает ВСЕ жиры: сливочное и растительные масла, жиры в шоколаде, печенье, сыре и т. д. Добавки иногда очень значительные!

Насыщенные жирные кислоты — это жиры, не обладающие двойной связью в химической формуле.

Такие жирные кислоты содержатся в мясе, молочных продуктах, сливочном, арахисовом и кокосовом маслах... Они обеспечивают организм энергией и входят в состав клеточных мембран, позволяя им правильно функционировать. Насыщенные жирные кислоты не являются необходимыми (организм умеет их синтезировать) и легко откладываются. Их избыток — частая причина набора веса! Далее вы узнаете, как без усилий сократить потребление насыщенных жиров.

Ненасыщенные жирные кислоты — это жиры, обладающие двойной связью (мононенасыщенные жирные кислоты). Некоторые из них являются необходимыми. Организм не способен синтезировать ненасыщенные жирные кислоты, а они очень важны для его нормального функционирования, поскольку:

- защищают сердечно-сосудистую систему взрослого человека и формируют мозг ребенка;
- регулируют работу репродуктивной системы и влияют на эластичность кожи;
- играют роль химических посредников между клетками и обеспечивают их функционирование;
- участвуют в выработке некоторых гормонов;
- способствуют усвоению витаминов А, D, Е и К;
- выполняют энергетическую функцию (вторичную).

Тем не менее накопление ненасыщенных жиров в организме менее очевидно, чем насыщенных! Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в оливковом масле, миндале и авокадо. К полиненасыщенным жирным кислотам относятся омега-6 (присутствуют в подсолнечном и кукурузном маслах, мясе и т. д.) и омега-3 (содержатся в рапсовом масле, грецком орехе и рыбе).

Жиры иногда могут прятаться!

Вам точно известно, что вы потребляете жиры, когда намазываете тосты сливочным маслом или поливаете креветки майонезом. Но знаете ли вы, что они присутствуют в органических крекерах со злаками или во фруктовом пироге? Мы говорим о «видимых» и «скрытых» жирах. Первые нам прекрасно знакомы — это кулинарные жиры и приправы, а вот вторые иногда так хорошо спрятаны, что мы даже не подозреваем об их существовании!

Мы не всегда знаем, какое количество жиров потребляем, особенно если речь идет о скрытых жирах. Ознакомьтесь с некоторыми примерами скрытых жиров в таблице, приведенной ниже.

Видимые жиры: сливочное и растительные масла, сметана, маргарин, майонез и др.

Скрытые жиры (натуральные и промышленные): оливки, шоколад, сыр, колбаса, пицца, все виды печенья, песочное тесто, крекеры, мороженое и др.

Оливковое масло	Эквивалент
1 ст. л. (= 10 г жиров)	1 маленький кусочек сыра рокфор (30 г) 1 греческий йогурт 2–3 тонких ломтика колбасы 1 круассан 1 стейк из сои 3–4 шт. печенья с шоколадом 25 г черного шоколада 4 шт. черных оливок 4 шт. фундука 15–20 шт. миндаля 1 маленький пакет чипсов (30 г)
2 ст. л. (= 20 г жиров)	3 страсбургские сосиски 130 г вегетарианских наггетсов 1 порция паштета рьет (50 г) 130 г вегетарианских сосисок (2 средние) 1 кусочек овощного киша 1 слойка с сыром 1 ст. л. с горкой тарамы 1 пирожное «Наполеон» 1 большое мороженое в шоколадной глазури
3 ст. л. (= 30 г жиров)	1 авокадо (без добавок) 1 маленький гамбургер + 1 маленькая порция картофеля фри

В чем заключается проблема жиров?

Жиры играют важную роль в организме, поэтому ни в коем случае не следует исключать их из рациона. Но, как правило, именно чрезмерное потребление жиров вредит фигуре. Важно научиться выбирать именно полезные жиры!

Много калорий!

Пусть цифры скажут сами за себя: 1 г жиров содержит 9 ккал по сравнению с 4 ккал в 1 г углеводов или белков! Чрезмерное потребление жиров часто приводит к нарушению энергетического баланса (калорий поступает в организм больше, чем расходуется). Короче говоря, если пища дает вам намного больше энергии, чем вы тратите, она накапливается в виде жира, а значит, вы набираете вес!

Ежедневные потребности женщины, ведущей умеренно активный образ жизни:

- в энергии: 2000 ккал;
- в белках: 60–75 г;
- в жирах: 78–89 г;
- в углеводах: 220 г.

Продукты с высоким содержанием жиров и калорий:

- 100 мл растительного масла (100 % жиров) = 900 ккал;
- 100 г гусиной печени (40 % жиров) = 460 ккал;
- 100 г авокадо (15 % жиров) = 160 ккал;
- 100 г натурального творога (3 % жиров) = 75 ккал.

Слишком много «плохих» жиров...

В настоящее время мы потребляем много насыщенных жиров через переработанные продукты (пальмовые жиры); мясо, сыры, выпечку и т. д. Эти жиры, по сути, играют энергетическую роль, и хранить их легче, чем ненасыщенные жиры (когда вы получаете энергии больше, чем расходуете). Кроме того, мы потребляем много жирных кислот из группы омега-6 с мясом, колбасными изделиями, подсолнечным и кукурузным маслами. Эти жирные кислоты участвуют в функционировании репродуктивной и иммунной систем организма, но при чрезмерном потреблении вызывают в организме хронические воспалительные процессы: артрит, сердечно-сосудистые заболевания.

...и недостаточно «хороших»!

Вместе с тем потребление некоторых незаменимых жиров часто недостаточно. Организм не может синтезировать эти жиры, поэтому потребление их с пищей необходимо. К ним относятся жирные кислоты группы омега-3, содержащиеся в рапсовом масле, грецком орехе, жирной рыбе (лососе, скумбрии, сардинах и др.): арахидоновая кислота, присутствующая в грецком орехе и некоторых видах растительных масел (рапсовом, рыжиковом и др.), докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты, содержащиеся в жирной рыбе. Незаменимые жирные кислоты выполняют защитную функцию для сердца, препятствуют возникновению воспалительных процессов в организме, защищают мозг от разрушения, избавляют от перепадов настроения и т. д.

Не говоря уже о том, что «плохие» жиры мешают работе омега-3!

Слишком большое количество омега-6 и малое омега-3 приводит к дисбалансу: эти две группы жирных кислот конкурируют друг с другом в организме. Французское Национальное агентство по безопасности продуктов питания рекомендует потреблять в четыре раза больше омега-6, чем омега-3, хотя на самом деле их потребление в 20 раз больше. Такое несбалансированное соотношение препятствует омега-3 проявлять свои полезные свойства в организме и вызывает воспалительные процессы. Речь идет о дисбалансе качества (насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, омега-6 и омега-3), который нужно исправить, выбирая правильные продукты. Вы научитесь этому в течение трех месяцев!

Трансжиры – мой злейший враг!

Производители добавляют гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла в свою продукцию, потому что они обладают привлекательными технологическими

свойствами: делают продукты более хрустящими или мягкими. Они дольше хранятся благодаря своей устойчивости к прогорклости и недорого стоят. Гидрогенизированное масло представляет собой масло в жидком виде, прошедшее промышленную обработку и ставшее твердым. Это то, что происходит при изготовлении некоторых видов маргарина.

Процесс гидрогенизации изменяет структуру жирных кислот, которые становятся «транс». Трансжиры оказывают более пагубное воздействие на сердечно-сосудистую систему, чем насыщенные жирные кислоты! Трансжирные кислоты содержатся во многих промышленных продуктах: шоколадной пасте, выпечке, соленом печенье, тесте для пирогов, шоколадных батончиках. Некоторые продукты естественным образом содержат трансжиры в небольшом количестве, например мясо, колбасные изделия, молочные продукты и даже жареные блюда. Употребляемые в небольшом количестве, трансжиры не вредят здоровью, но их избыток (который опасен для организма) несомненно обрывается из-за промышленных продуктов.

Совет

Чтобы избежать чрезмерного потребления трансжирных кислот, читайте состав продуктов и исключайте те, которые содержат пометку «гидрогенизированные жиры» или «частично гидрогенизированные жиры».

Когда мы едим слишком много жиров...

Я набираю вес!

Жиры и жирные продукты содержат много калорий в небольшом объеме — у них высокая энергетическая плотность: 1 ст. л. растительного масла содержит 90 ккал, в то время как 1 ст. л. овощного супа — менее 3 ккал! При чрезмерном потреблении жиров в организм поступает больше калорий, чем ему необходимо, в итоге вы набираете лишний вес.

У меня болит живот!

Питание с высоким содержанием жиров часто ассоциируется с нарушением пищеварения: кто не испытывал тяжесть в желудке после обильной пищи с высоким содержанием жиров? Когда мы едим много жирной пищи, печень и желчный пузырь усиленно работают, пищеварительные соки и ферменты с трудом расщепляют большое количество жирных кислот до их всасывания. Жиры — это питательные вещества, которые очень медленно перевариваются, а их избыток вызывает вздутие живота, тошноту и диарею.

Богатое жирами питание нарушает кишечную флору и повышает проницаемость кишечника, что способствует проникновению в организм потенциально токсичных элементов, возникновению воспалительных процессов, нарушению функционирования иммунной системы, появлению аллергии. К счастью, данный процесс обратим: возвращение к сбалансированному питанию позволяет восстановить кишечную флору за несколько недель.

Мое сердце страдает!

Чрезмерное потребление жиров на протяжении длительного времени, особенно насыщенных и/или трансжиров, вредит сердечно-сосудистой системе: артерии закупориваются и быстрее стареют, уровень холестерина и триглицеридов в крови повышается. Сердце и артерии ослабевают, увеличивается риск возникновения стенокардии и даже инфаркта.

Мой мозг попадает в ловушку!

Употребление продуктов с высоким содержанием жиров оказывает воздействие на области головного мозга, регулирующие аппетит. Слишком жирная пища нарушает восприятие сытости, о котором оповещает мозг, когда мы достаточно поели. Когда вы потребляете больше жиров, чем необходимо организму, то получаете много калорий и набираете лишний вес. Замкнутый круг!

Я чувствую снижение энергии

Слишком жирная пища по утрам вызывает сонливость днем, так как организм тратит энергию на переваривание жиров. А чрезмерное потребление жиров вечером провоцирует проблемы со сном: трудности с засыпанием, ночные пробуждения и частые бессонницы.

Вопрос выбора и дозировки

Все жиры играют важную роль в организме, поэтому нужно получать насыщенные и ненасыщенные жиры в правильных пропорциях. Вы должны отдавать предпочтение ненасыщенным жирам и уменьшить потребление жиров в целом. Будьте уверены: вам не придется каждый день подсчитывать количество потребляемых жиров! Просто необходимо соблюдать следующие правила:

- дозировать кулинарный жир и приправы (с помощью столовой ложки);
- выбирать жиры растительного происхождения (растительное масло, миндальную пасту и др.) вместо животного (сливочного масла, сливок и др.) для уменьшения количества насыщенных жирных кислот;
- потреблять достаточно кислот омега-3, предпочитая полезные масла (рапсовое, рыжиковое, грецкого ореха и др.);
- сократить количество насыщенных жиров, ограничивая употребление колбасных изделий с высоким содержанием жиров (паштет риег, сырокопченая колбаса и др.), сыров (30–40 г в день) и выбирая нежирное мясо (куриную грудку, ростбиф, рубленый стейк 5-процентной жирности и др.);
- чаще готовить дома, сокращая при этом количество трансжиров и переработанных продуктов (кондитерских изделий, кишей, пицц и др.);
- не совмещать потребление нескольких продуктов с высоким содержанием жиров (даже полезных): авокадо, оливок, миндаля, лосося — во избежание избытка жира, накапливающегося в организме;
- сохранить за собой право на читмил (нарушение диеты) один раз в неделю, не отказывая себе в удовольствии насладиться любимым блюдом!

Сводная таблица жиров

Представляем сводную таблицу, позволяющую выбирать продукты в зависимости от содержания в них жиров. Пользуйтесь ею ежедневно, чтобы употреблять продукты с низким или нулевым содержанием жиров и избегать продуктов, богатых насыщенными жирами.

В течение первых двух месяцев вы научитесь сокращать количество умеренно жирных продуктов или продуктов, богатых насыщенными жирами, чтобы избежать набора веса.

ПРОДУКТЫ С НУЛЕВЫМ ИЛИ НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ

Батат	Сыр фессель (обезжиренный)
Белая рыба	Свежие овощи
Бобовые (нут, чечевица, фасоль и др.)	Свежие фрукты
Вареная ветчина	Сухофрукты (чернослив, курага, финики и др.)
Горчица	Рис
Дичь (оленина и др.)	Ростбиф
Замороженное овощное пюре	Творожные сырки из молока жирностью 50 %
Злаки (макароны, булгур, кускус и др.)	Томатный соус
Индейка	Темпе
Каперсы и корнишоны	Тофу
Картофель	Творог (жирностью 0–3 %)
Киноа	Фруктовое пюре
Куриная грудка	Хлеб
Моллюски и ракообразные	Хлебцы
Молоко (обезжиренное и жирностью 50 %)	Хлопья овсяные, ржаные, из киноа и др.
Натуральные овощные консервы	
Натуральный тунец	
Натуральный йогурт	
Овощи для жарки (жирностью < 5 %)	
Сыр канкуайот	

ПРОДУКТЫ С УМЕРЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ

Буженина
Греческие йогурты
Дзадзики
Йогурты из цельного молока
Мороженое (ванильное, кофейное и др.)
Нежирная сметана
Рикотта
Рубленый стейк (жирностью 5 %)
Соевые, миндальные сливки
Сыр фессель из цельного молока
Соусы из сливочного масла (бер-блан, беарнский и др.)
Сорбет
Стейк из сои
Телячья печень
Творог из цельного молока или сливок
Творожный сыр
Телятина
Тонкий говяжий филей
Тунец в растительном масле
Форель
Филе свинины
Хумус из магазина
Цельное молоко



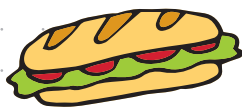
ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ НЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ

Авокадо
Гранола из магазина
Грецкий орех, фундук
Крекеры со злаками
Масло оливковое, грецкого ореха, рапсовое, подсолнечное и др.
Миндаль
Оливки зеленые/черные
Растительный маргарин
Салаты из кулинарии (с добавлением растительных масел)
Сардины с лимоном
Сардины свежие
Семена кунжута, тыквы, подсолнечника и др.
Семена чиа и льна
Соусы из магазина (майонез, тартар, для овощей и др.)
Сельдь
Соус винегрет из кулинарии
Лосось
Паста из миндаля, фундука, кешью и др.
Тахини
Тарама



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ НАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ

Антрекот	Сало
Арахисовое масло	Свинная грудка
Арахис	Свинные ребрышки
Бургеры	Сосиски/мергез
Выпечка из магазина	Сливочное масло
Готовые блюда из кулинарии (пицца, киш, лазанья, муссака и др.)	Свинина (шейная часть)
Кордон-блю	Сметана
Картофель фри	Тесто слоеное и песочное
Колбаса	Твердые сорта сыра
Кокосовый орех	Утиный и гусиный жир
Масло кокосовое, арахисовое, пальмовое	Фуа-гра
Мясо ягненка	Чипсы и печенье для аперитива
Нэмы и самосы	Шоколад/какао
Овощи, фаршированные мясом	Шоколадное мороженое
Паштет	Шоколадные батончики
Паштет риег	Шоколадная паста
Пончики (всех видов)	
Печенье из магазина	



Семь золотых правил здорового питания на каждый день

Вы приняли решение исключить жиры из своего рациона. Так держать! Но если хотите действительно улучшить свое здоровье и фигуру, то должны придерживаться сбалансированного питания.

1. Я ем три раза в день и избегаю снеков

Говорят, что завтракать нужно как король, обедать как принц, а ужинать как нищий. То есть самый обильный прием пищи должен приходиться на утро, в обед нужно есть немного меньше, а ужин должен быть легким. Этот принцип идеально соответствует функционированию нашего организма. Расходовать те калории, которые вы поглощаете в начале дня, легче, чем те, которые получаете вечером! Остерегайтесь снеков (шоколада, сыра, оливок, арахиса): эти «мелочи» значительно повышают дневную калорийность пищи и нарушают баланс вашего питания. Структурируйте свои приемы пищи и употребляйте полезные снеки (свежие фрукты, орехи, натуральные молочные продукты и др.).

2. Я прекращаю есть, когда не испытываю голода

Кажется логичным, но очень важно помнить об этом! Забудьте про тарелки размера XXL, используйте средние или десертные, накладывайте умеренные порции и не спешите — уделяйте одному приему пищи минимум 20 минут. Это время, в течение которого мозг отправляет вам сигнал о сытости! Хорошо пережевывайте пищу: так вы сможете быстрее насытиться и лучше переварить пищу, а также насладиться ее вкусом.

3. Я съедаю пять порций фруктов и овощей в день (во всяком случае, пытаюсь!)

Считаете, что у вас не получится? Подумайте еще раз, ведь речь идет о пяти порциях фруктов и овощей, а 1 порция должна весить приблизительно 80 г! Поэтому в целом необходимо 400 г фруктов и овощей в день.

4. Я пью воду

Это единственный жизненно необходимый напиток! Если натуральная вода вам не нравится, добавьте в нее ломтик лимона, перейдите на газированную воду или пейте горячие напитки без сахара (чай, травяной настой). Фруктовые соки и алкогольные напитки не должны быть частью вашего ежедневного меню.

5. С ограничиваю потребление сахара

Сокращение потребления жирных продуктов важно для здоровья и фигуры, но вы должны помнить и о сахаре! Он несет «пустые» калории (не относящиеся к витаминам или другим питательным веществам), способствует накоплению жиров в организме и поддерживает зависимость от сладкого. Чем больше сахара вы потребляете, тем сильнее хотите еще и в итоге набираете лишние килограммы! Постарайтесь уменьшить количество сладких продуктов, а также злаков с высоким гликемическим индексом (ГИ), который оказывает такой же разрушительный эффект на организм, как и сам сахар: пшеничной муки, белого хлеба, шлифованного риса и т. д.

Гликемический индекс

Гликемический индекс показывает способность продукта повышать уровень сахара в крови после его употребления. Чем выше ГИ продукта, тем больше он способствует выработке инсулина — гормона, ответственного за накопление жиров!

6. С структурирую свои приемы пищи

Сбалансированное питание включает в себя:

- ¼ белков животного происхождения (мясо, рыба, яйца и др.) или растительного (тофу, растительный стейк, чечевица и др.). Белки являются «строителями» организма (участвуют в клеточном обновлении);
- ½ сырых или приготовленных овощей, богатых витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, необходимыми для функционирования организма;
- ¼ зерновых/крахмалистых продуктов (киноа, булгур, рис, сладкий картофель и др.) или бобовых (нут, красная фасоль и др.). Крахмалистые углеводы обеспечивают организм энергией, цельнозерновые крупы — клетчаткой.

Это выигрышное сочетание продуктов позволит вам чувствовать сытость до следующего приема пищи. А десерт (фрукт или молочный продукт) можете оставить на полдник.

7. С готовлю дома

Отдавайте предпочтение продуктам, приготовленным дома. Это позволит вам контролировать состав блюд и избегать добавленных сахаров. Уменьшив потребление соли и различных добавок (красителей, консервантов и т. д.), вы почувствуете настоящий вкус продуктов.

Полезные запасы

Прежде чем приступить к выполнению программы, наведите порядок на кухне! Предлагаем вам список здоровых продуктов, которые можно хранить на кухне. Он сослужит вам добрую службу и по завершении программы: поможет закрепить новые привычки, которые позволят похудеть и придерживаться сбалансированного питания.

Если вы живете не одна, положите вредные продукты (соленое и сладкое печенье, чипсы, шоколадные батончики и пр.) в тот шкафчик, в который редко заглядываете!



В холодильнике/
морозильнике
у меня хранится...

Куриное филе и фарш из нежирного мяса (жирностью 5 %)
Филе белой рыбы

Натуральные замороженные овощи (листья шпината, стручковая фасоль и др.)
Замороженные овощи для супа



Нарезанный хлеб на закваске (можно замороженный)

Полужирное молоко
Йогурты из коровьего молока или сои
Натуральный творог и творожные сырки из полужирного молока



Свежий сыр (жирностью не более 15 %)

Фета
Сливки (жирностью не более 15 %)
Вареная ветчина и грудка птицы
Свежие яйца
Свежие сезонные овощи
Растительные «стейки» (жирностью не более 10 %)
Свежие сезонные фрукты и фрукто-вое пюре без добавленного сахара
Свежий лимон
Горчица, каперсы и корнишоны

Свежая вода (негазированная или газированная)
Томатный сок

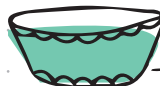
В шкафчиках
у меня хранится...



Крупы (желательно цельнозерновые)
Рис, спагетти, кускус, булгур и др.
Киноа

Цельнозерновая мука
Овсяные отруби

Растительное масло: оливковое, грецкого ореха, фундука, рапсовое и др.
Натуральные рыбные консервы: тунец, сардины, скумбрия



Соль, перец, специи (в том числе корица)
Чеснок, репчатый лук и лук-шалот
Консервированные, свежие и высушенные естественным путем овощи: стручковая фасоль, сердцевина пальмы, чечевица, нут и др.

Бобовые: бобы, фасоль, фляжолы, колотый горох и др.
Крекеры с низким содержанием жиров и по возможности из цельнозерновой муки



Лимонный сок
Винный уксус, яблочный уксус
Томатный соус, томатная паста, консервированные очищенные помидоры
Зерновые хлопья без сахара (овсяные, киноа и др.)

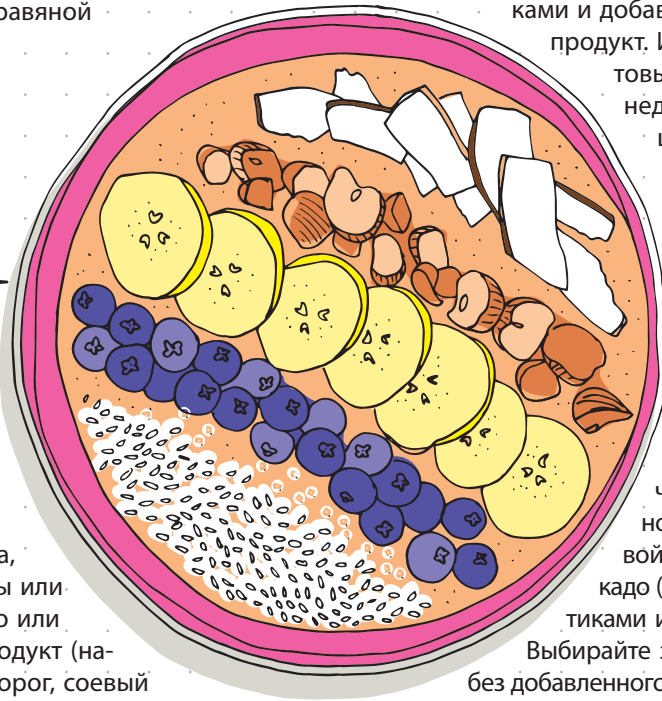
Мой идеальный завтрак

После ночного голодания завтрак позволяет зарядиться энергией и начать день с новыми силами. Многочисленные исследования подтверждают важность этого приема пищи: те, кто завтракает, менее склонны перекусывать в течение дня!

1 напиток для гидратации организма: кофе, чай и травяной настой.

1 свежий фрукт, который по желанию можно нарезать кусочками и добавить в молочный продукт. Исключите фруктовые соки, которые недостаточно насыщают. Вы можете оставить фрукт для перекуса.

1 продукт, богатый белками (и содержащий мало жиров!): вареная ветчина, грудка курицы или индейки, яйцо или молочный продукт (натуральный творог, соевый или натуральный йогурт из коровьего молока и др.). Белки насыщают организм и позволяют избежать желания перекусить.



Цельнозерновой хлеб (или сухари) с небольшим количеством сливочного масла, ореховой пасты либо авокадо (нарезанного ломтиками или в виде пюре).

Выбирайте зерновые хлопья без добавленного сахара (овсяные, ржаные, гречневые, киноа и др.), смешанные с молочным продуктом и свежими фруктами и/или сухофруктами (ягодами годжи, курагой, измельченным миндалем и др.).