

# Содержание

ШАГ 1. ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ .....	6
5 правил организации чистого питания.....	6
Провокаторы хронического воспаления и способы его снижения.....	11
Переработанные продукты: почему их стоит исключить из рациона .....	16
16 альтернатив распространенным промышленным продуктам.....	24
Выбираем здоровые источники питательных веществ .....	30
Базовые правила и самые полезные способы приготовления .....	35
План перехода на чистое питание .....	43
ШАГ 2. КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ .....	52
Что такое калорийность и зачем ее считать .....	52
Преимущества ограничения калорий.....	55
Почему всем необходимо контролировать количество калорий? .....	60
Рассчитываем калорийность готового блюда .....	66
ШАГ 3. ЧЕТКИЙ РЕЖИМ ПРИЕМОВ ПИЩИ И ОТСУТСТВИЕ ПЕРЕКУСОВ .....	68
Почему так важно соблюдать режим? .....	68
Мифы о метаболизме и коварство перекусов.....	74
ШАГ 4. КОНСТРУКТОР ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ .....	78
Правила здорового завтрака и лучшие продукты для начала дня.....	78
Правила здорового обеда и лучшие продукты для восполнения энергии .....	86
Правила здорового ужина и лучшие продукты для спокойной ночи .....	90

ШАГ 5. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ .....	95
Преодоление гиподинамии: как побороть «сидячую» ментальность .....	95
Внедряем активность в свои будни .....	100
Простой переход к более подвижному образу жизни .....	104
ШАГ 6. ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА .....	108
Откуда берутся токсины и как организм от них избавляется.....	108
Запускаем лимфосистему.....	115
План действий для очищения организма.....	121
ШАГ 7. РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	125
Как развить мышечную массу и поддерживать мышцы в тонусе .....	125
ШАГ 8. ПОДДЕРЖКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ЗАЩИТА МОЗГА ОТ РАННИХ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ .....	130
Причины «возрастных» изменений мозга и лучшие способы его защиты.....	130
ШАГ 9. РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ.....	136
Базовые обследования и их периодичность.....	136
Частота сердечных сокращений как один из важнейших показателей здоровья.....	142
Как поддержать здоровье сердца: основные «можно» и «нельзя» .....	148
ШАГ 10. КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ И ПРОФИЛАКТИКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА .....	153
Как работает инсулин и почему важно контролировать уровень сахара в крови .....	153
ШАГ 11. НОРМАЛИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ .....	162

Регуляция системного метаболизма: почему мы набираем вес .....	162
Связь эндокринной системы с жировой тканью .....	167
Сахар и микрофлора кишечника.....	171
<b>ШАГ 12. СОН.....</b>	<b>175</b>
Основные стадии сна и способы улучшить его качество .....	175
<b>ШАГ 13. ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РЕСУРСА.....</b>	<b>181</b>
Причины хронической усталости и простые практики энергетизации .....	181
<b>ШАГ 14. ПРАКТИКИ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....</b>	<b>188</b>
Влияние стресса на организм.....	188
Стратегия уменьшения тревожности.....	194
Польза благодарности и лучшие практики .....	199
Эффективные техники дыхания .....	205
<b>ШАГ 15. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ .....</b>	<b>209</b>
Как избавиться от негативной предвзятости и начать вести позитивный внутренний монолог .....	209
Итог .....	215
Заключение. О намерении, а не желании .....	220

## План перехода на чистое питание

От чистого питания до ограничительного пищевого поведения — один шаг. Наша цель — питаться цельно и здорово, но не доходить до крайностей. Важно не только успешно поддерживать комфортный вес, но и оставаться счастливыми.

Огромную роль в питании играет психологическая составляющая. Пока вы не найдете и не проработаете основной жизненный триггер, который ведет к перееданию или пищевым автоматизмам, вам будет очень сложно войти в приемлемый для себя здоровый режим.

И триггер переедания вовсе необязательно должен быть пищевым. Это могут быть тревожность, неустроенность, неудовлетворенность текущей ситуацией, усталость, напряженность, страх перед будущим и тому подобное.

Есть несколько значимых аспектов.

Подсчет калорий — непростой навык. Но его важно освоить — это основной способ взять ситуацию под контроль.

От того, что именно вы включаете в свое меню, зависит, приятно ли вам будет практиковать чистое питание или вы быстро откажетесь от этой затеи.

Когда фокус внимания смещен только на потребление и расход калорий, без внимания к составу рациона и соответствию его потребностям организма, то человек худеет «клочками и кусками». Например, досадный животик останется, а руки и ноги начнут не очень-то красиво «сохнуть».

Поэтому так важно придерживаться именно чистого, цельного, разнообразного питания.

У него есть множество преимуществ:

1. Тело становится гармоничным. Жир в организме распределяется физиологически правильно. Ведь композицию тела меняет в плохую сторону именно современная «мертвая» еда, которая провоцирует воспалительные процессы и гормональные перекосы, а кроме того — дикий аппетит и полное нежелание двигаться. Придерживаясь чистого питания, вы не станете моделью-анорексиком, зато будете сыты, довольны, счастливы и полны энергии.

2. Организм получает большую часть необходимых питательных веществ — без добавок. Это очень важно для нормальной работы органов и контроля аппетита. Если тело получило все, что нужно, оно не будет заставлять вас набрасываться на сладкое и жирное. А если у вас уже возникли те или иные дефициты, можно поговорить с врачом по поводу восполнения потерь. Я за то, чтобы принимать не поливитамины, а отдельные целевые добавки.

3. Гармонизируется эмоциональное состояние. Чистое питание в любом случае приведет вас к фигуре, на которую приятно посмотреть, что здорово поднимает самооценку. Но есть и менее очевидные преимущества. Еда без добавок регулирует баланс нейротрансмиттеров, что позволяет человеку чувствовать себя спокойно и хорошо.

4. Очищаются рецепторы. Уже через несколько месяцев осознанного питания вы, вероятнее всего, испытаете неприятные ощущения, попробовав магазинный торт, газировку, готовые пельмени, потому что почув-

ствуете явный перебор с усилителями вкуса. Заметить его может или маленький ребенок, или тот, кто долгое время не имел дела с пищевым мусором. Остальные давно впали в зависимость и защищают свои плохие привычки всеми силами.

5. Человек получает свободу от пищи, ведь нормальная еда не толкает вас к холодильнику то и дело. Вы заправились, получили удовольствие, насытились, прекрасно себя чувствуете и... просто живете!

6. Появляется желание быть физически активным. Тело, которое перестали лишать сил и начали кормить по-человечески, само захочет и простимулировать работу лимфатической системы, и воспользоваться мышцами, и вообще — подышать полной грудью. Вы станете энергичным — в хорошем, естественном смысле этого слова.

46 · 7. Исчезают отечность и проблемы с кожей. Ведь эти неприятности — тоже «заслуга» пищевого мусора, переедания и, как следствие, недостатка движения.

8. Нормализуется уровень сахара в крови. Организму трудно контролировать глюкозу, когда еды слишком много, она поступает слишком часто и в ней слишком много углеводов.

Уберете эти факторы, начнете правильно использовать поступившее топливо (двигаться) — и все постепенно придет в норму.

### **Как подойти к чистому питанию?**

1. Проведите ревизию кухонных полок и холодильника.

Уберите бóльшую часть того, что приготовлено не вами, оставив процентов 10 из этого «для души» (но многим так даже сложнее). Это не только полу-

фабрикаты или фастфуд. Это и хлеб из белой муки, и сладкое, и рафинированное масло.

2. Устраните из рациона вредный жир и включите в него полезный.

Исключите все рафинированные дезодорированные масла, любые маргариносодержащие продукты, промышленные соусы и заправки. Оставьте нерафинированные масла холодного отжима: горчичное, оливковое, кокосовое, кунжутное, грецкого ореха, виноградной косточки — на ваш вкус.

Полезные животные жиры: качественное топленое масло, гусиный жир, хорошее домашнее сало, сливочное масло. Также источниками полезных и качественных жиров являются рыба, качественное мясо, яичные желтки, орехи и семечки.

Не жарьте на масле и в масле, добавляйте его уже в готовую еду. При жарке (особенно агрессивной) любое масло становится трансжиром, теряет полезные качества.

Содержание жира в рационе должно быть умеренным: к каждому приему пищи хватит буквально чайной ложечки.

3. Подберите правильные источники белка.

Птицу, яйца, субпродукты, рыбу, морепродукты, творог, мясо включаем в 3 приема пищи.

Добавьте также растительные белковые продукты — любые бобовые, которые переносите. Кроме того, сейчас популярны веганские протеины — гороховый, соевый, конопляный и другие. Но вообще растительный белок — факультативный с точки зрения аминокислот. Зато в еде, где он содержится, отличный спектр минералов, сложные углеводы и качественная клетчатка.

Молочные продукты в идеале лучше искать домашние, но понимаю, как это сложно. В любом случае основу рациона они составлять не должны.

4. Минимизируйте или полностью исключите добавленный сахар и замените все обработанные зерновые на цельные крупы.

Любой сахар (в том числе мед, варенье, нектары, сиропы) и глубоко переработанное зерно — это не только пустые калории, не несущие ничего полезного, и повышенный аппетит как результат — они также ведут к проблемам с уровнем глюкозы в крови, резистентности к инсулину и возрастной дегенерации мозга.

Всю консервацию, готовые супы, полуфабрикаты и соки с кучей скрытого сахара замените на домашнюю еду. А вместо быстрозавариваемых круп используйте геркулес долгой варки, перловку, гречку, бурый рис и т.д.

5. Овощи, ягоды и фрукты.

Несмотря на всю пользу ягод и фруктов, не нужно есть их в неограниченном количестве. Максимум 1–2 фрукта и 100 граммов ягод в день. Избыток фруктов в рационе отрицательно влияет на метаболические процессы, а особенно — на регуляцию сахара в крови.

Зато овощей можно позволить себе больше, не забывая о комфорте кишечника. Подойдут абсолютно любые — выбор огромен, ищите свое. Включайте в рацион крестоцветные, зелень, пасленовые, крахмалистые овощи (немного — граммов 100 в день хватит), огурцы, кабачки.

Овощи, ягоды и фрукты — это отличное вложение в иммунитет, но только до тех пор, пока вы не начинаете выходить за рамки нормы. Вздутия и спазмы говорят



о том, что ваша иммунная система крайне недовольна обстановкой в кишечнике, и это настоящая провокация. Метеоризм — это не ерунда. Чаще всего он возникает по причине избытка клетчатки, непереносимости глютена, бобовых или молочного, а также высокой чувствительности к свежей растительной пище и отсутствия термической обработки. Тестируйте свою еду, наблюдайте за реакцией.

#### 6. Напитки.

Главным напитком должна быть вода. Постепенно привыкайте пить ее в течение дня. Также можно включить в рацион качественные чай, кофе, горячий шоколад, растительное молоко (особенно если с молочным есть проблемы), травяные напитки, морсы, воду с лимоном, отвар шиповника. Кофе и чай, если не добавлять в них молоко и сахар, едой не считаются. Да и у морсов без сахара калорийность очень низкая.

7. Специи и приправы. Выбирайте любые — главное, натуральные.

#### 8. Источники коллагена.

Коллаген очень нужен нам. Не только для здоровья кожи, волос, мышц, суставов и связок, но и для хорошего сна и спокойной работы нервной системы. Если вы не любите желатиновые продукты (желе, холодец, куриные хрящики и т.д.), можно купить сыпучий коллаген.

#### 9. Подсластители.

Кому-то они помогают держаться без сахара, а кому-то, напротив, мешают — раскачивают аппетит. Поэтому выбор за вами, все индивидуально. Я, например, могу добавлять чистую стевию в кашу, блины,

«правильную» выпечку, морсы, желе и тому подобное. Но ни в коем случае не злоупотребляю.

Если вы из тех, кто не может обойтись без сладкого вкуса, вам подойдет такой вариант.

#### 10. Ферментированные продукты.

Чтобы принести максимум пользы, они должны быть домашними, без лишней соли и сахара. А квашеная капуста — абсолютный суперфуд, особенно зимой, когда так нужен витамин С.

#### 11. Дополнения.

В качестве заправки для салатов можно использовать нежирную сметану или смесь греческого йогурта с горчицей, пряностями и лимонным соком. В интернете можно найти множество рецептов легких соусов.

Также попробуйте альтернативную муку для выпечки. Я очень люблю нуттовую, кокосовую, миндальную, грецкого ореха и другие.

Сверяйтесь со списком каждую неделю. Правильный рацион силен простотой, регулярностью, небольшими порциями и легкостью усвоения питательных веществ. Важно не забывать о балансе.

И помните о других, не менее важных аспектах.

1. Физическая активность. Я предлагаю не давать себе непосильных задач, но много двигаться в быту. Главное — не сидеть, если есть возможность не сидеть.

2. Сон. Без достаточного количества сна не работают ни питание, ни активность.

3. Стресс. Работа над гармонизацией эмоционального состояния, контроль своих мыслей и позитивный внутренний диалог — это ежедневная практика. Уделяйте ей не менее 10 минут в день.

4. Режим. Конечно, надо наладить график питания и сна, ведь хаос делает нас больными, а режим — оздоравливает.

**Но важно не впадать в максимализм и помнить о том, что жизнь не обязана быть безупречной.**

Если вы в гостях отказываетесь от домашней выпечки, в магазине судорожно ищете на этикетках «эко» и «органик» и всем вокруг проповедуете, что они ведут неправильный образ жизни и что это очень страшно — это уже опасная крайность.

Когда вы без показаний строжайше соблюдаете принципы раздельного или дробного питания, боитесь сделать шаг в сторону, это ведет, как правило, к повышению градуса напряжения, усталости, голоду и, как следствие, к отказу от общения, эмоциональному дисбалансу и последующим тяжелым срывам.

Важно помнить, что ценность достаточного взаимодействия с социумом никто не отменял, и еда не должна вытеснять этот аспект вашей жизни.

Конечно, для оздоровления нам нужен цельный рацион, насыщенный питательными веществами. Но жизнь — это не лаборатория, невозможно совсем избежать употребления в пищу чего-либо «не по протоколу». И организм способен с этим справиться.

Если вас что-то не устраивает в новом образе жизни, проанализируйте (например, с помощью дневника питания и эмоций), что именно. Идите на компромиссы с собой, но сохраняйте основную линию. Важно снять напряжение и не позволять ему накапливаться. С не-

большим десертом организм справиться вполне в состоянии! А вы будете спокойны и довольны.

Станьте себе другом, а не стремитесь быть здоровым во что бы то ни стало, иначе это стремление войдет в конфликт с желанием оставаться свободным и счастливым. Если это все же происходит, пересмотрите стратегию!

Отдавайте предпочтение продуктам для стройности и здоровья, а низкокачественную еду позволяйте себе в малых количествах, чтобы она не хозяйничала в вашем теле, а была редким гостем.

Чистое питание — это не ограничения и страх оступить, а выбор, планирование и разумные действия. Умейте прислушиваться к себе и договариваться с собой, иначе процесс превратится в мучительную диету и результата не принесет.

52 .

Осознанное питание должно быть вашим решением. В конце концов, «хочу» и «надо» в какой-то точке должны совпасть.



## ШАГ 2. КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ

### Что такое калорийность и зачем ее считать

По правде говоря, калорийность — достаточно условное понятие. Я бы даже заменила ее на какой-то другой термин — например, уменьшение порций.

• 53

**Калория — это единица энергии, которую ввели в обиход в середине XIX века. Но обычно энергетическая ценность продуктов измеряется в килокалориях (ккал). Одна килокалория равна тысяче калорий.**

Есть еще одна распространенная единица измерения пищевой энергии — килоджоуль (кДж). Одна является международной и используется повсеместно, однако пользоваться ею в обиходе не так удобно.

В разных макронутриентах содержится различное количество калорий:

15 шагов к ментальному и физическому здоровью.  
Система осознанной жизни

- 1 грамм жира дает нам около 9 ккал;
- 1 грамм углеводов или белков — 4 ккал.

### **Сколько калорий в день должен потреблять человек?**

Норма суточной калорийности для всех разная, поэтому невозможно дать универсальный ответ на этот вопрос. При расчете учитывается множество переменных.

#### 1. Цели.

Здесь, на самом деле, вариантов несколько. Это может быть похудение (с той или иной скоростью), набор мышц, поддержание веса и даже набор жира.

#### 2. История здоровья.

Скорость сброса и набора веса у всех разная, а неподходящие лично вам продукты или стрессовый режим могут вызывать воспаление и способствовать задержке жидкости в организме в таком количестве, что результата можно не достигать годами.

#### 3. Возможности и бюджет.

Это действительно важно учесть — важнее, чем просто оставаться в необходимых рамках калорий.

#### 4. Уровень активности.

Следует учитывать не только уровень нагрузок в настоящий момент, но и возможность его повышения.

#### 5. Параметры тела.

Все изменения веса, роста и пищевого поведения — с самого раннего детства — играют важную роль.

#### 6. Пол.

#### 7. Комплекция — тип телосложения.

И еще множество других факторов...

Базовый обмен — это примерно от 60 до 75% общих энергозатрат. Он зависит от вашей активности и еще нескольких параметров. Остальные 25–30% — бытовая активность. Например, около 10% занимает переваривание пищи, если вы питаетесь стандартно. А если в вашем рационе много белка и клетчатки, то значительно больше. Поэтому, включая их в меню, вы будете тратить энергию активнее и, как следствие, худеть. А для переваривания рафинированной пищи почти не требуется энергия, что и приводит к скачкам сахара в крови, метаболическим заболеваниям и избыточному весу.

### **Как сопоставить объем жира с калориями?**

В 1 килограмме жира около 9000 ккал. То есть для того, чтобы терять в неделю по полкилограмма-килограмму, суточный дефицит должен составлять от 500 до 1000 ккал (зависит от исходных параметров).