



Сергей Павлович Кашин
1000 рецептов для похудения
на сельдерейном супе
Серия «Ваша великолепная фигура»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8012346

Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе / [сост. С. П. Кашин]:

РИПОЛ; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07301-5

Аннотация

В этой книге вы найдете полезные советы, которые помогут вам с помощью специальной диеты на сельдерейном супе не только избавиться от ненужных килограммов, но и значительно улучшить свой жизненный тонус. Сельдерей быстро сжигает жир, улучшает обмен веществ, устраняет целлюлит. Такая диета станет замечательно профилактикой, подарит легкость и прекрасное самочувствие.

Содержание

Сто «за» в пользу сельдерейной диеты	4
Зеленый доктор с грядки	6
Невесомое растение с неповторимым ароматом	8
Что и как можно приготовить из сельдерея	10
Салат «Уолдорф»	11
Салат «Улыбка принцессы»	12
Салат «Мечта балерины»	13
Салат «Лебединая песня»	14
Салат «Крестьянский»	15
Салат «Фруктовый»	16
Гарнир «сливочный»	17
Суп «оригинальный»	18
Чипсы «Гурманиссимо»	19
Пирог «Зеленая креветка»	20
Чтобы нравиться себе, надо меньше смотреть телевизор...	21
Решение принято, но...	23
Сельдерейная диета	24
Первый день	25
Второй день	26
Третий день	27
Четвертый день	28
Пятый день	29
Шестой день	30
Седьмой день	31
То, без чего не работает ни одна диета	32
«Потому что без воды...»	33
Сколько и какую воду пить	36
Лучшие водопроводчики – натрий и калий	37
Какие продукты полнят, а какие – стройнят	38
Откройте для себя мир ароматов	43
Самый главный парасимпатический отдел	44
Ни капли спиртного, ни одной сигаретной затяжки	46
Победи себя	47
О пользе ежедневных математических расчетов	49
25 советов	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе

автор-составитель С. П. Кашин

Сто «за» в пользу сельдерейной диеты

Кроме того, что сельдерей является замечательным средством для снижения избыточного веса в силу своей отрицательной калорийности (на переработку зеленых овощей организм тратит больше энергии, чем они в себе несут), он с успехом применяется для лечения многочисленных заболеваний, особенно у людей пожилого возраста. Нормализуя водно-солевой обмен, растение-лекарь выводит из организма мочевую кислоту, оказывает мочегонное действие, препятствует образованию камней в почках. В связи с этим оно дает прекрасные результаты при лечении и профилактике ожирения, подагры, ревматизма, сахарного диабета, полиартрита и отложения солей. В качестве противовоспалительного и мочегонного средства сельдерей употребляется при пиелонефритах и циститах. Лекарственные препараты на основе этого растения значительно облегчают течение таких заболеваний, как аллергическая крапивница, различные виды дерматита, язвы, хронические запоры, и оказывают анальгезирующее действие при болезненных менструациях.

Положительное влияние сельдерея на эндокринную систему и повышение половой активности объясняет тот факт, что он относится к одному из наиболее сильных афродизиаков и является незаменимым компонентом так называемых приворотных снадобий. Кстати, именно сок этого растения, по преданию, входил в состав любовного напитка, который выпили известные герои средневекового романа о мужественном рыцаре Тристане и прекрасной жене корнуэльского короля Изольде. С незапамятных времен корень сельдерея используют в гинекологии при нарушении гормональной деятельности у женщин, при климаксе и бесплодии. Противопоказанием к его применению является беременность и кормление грудью.

Сельдерей – это замечательное омолаживающее средство, которое повышает жизненный тонус, благо-приятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет кости, нормализует сон. Наблюдая за людьми, регулярно употребляющими в пищу блюда из сельдерея, ученые пришли к выводу, что растение обладает мощным общеукрепляющим действием и благотворно влияет на иммунную систему человека.

Если сравнить это растение с другими овощными культурами, то по количеству питательных веществ ему практически нет равных, ведь только эфирное масло, которое входит в его состав, насчитывает 9 полезных компонентов.

В листьях сельдерея содержатся важные для человеческого организма витамины: аскорбиновая кислота (180 мг%), каротин (42 мг%), В₁ (50 мг%), В₂ (100 мг%), Е, противоязвенный U, холин, а также фолиевая и никотиновая кислоты.

Кроме того, в корневом сельдерее имеются углеводы (10 %), белки (1,6 %), аспарагин, уксусная и масляная кислоты, форокумарины, обладающие замечательным противораковым эффектом, сахара, пектиновые вещества, а также соли магния, серы, хлора, алюминия, никеля, молибдена и др.

Это растение является чемпионом по содержанию органического натрия, недостаток которого приводит к заболеваниям легких и бронхов, а также к ускорению процессов старения.

В нем имеются калий, кальций и фосфор, необходимые человеку для поддержания сил при высоких физических нагрузках.

Такого количества селена, как в сельдерее, нет ни в одном другом растении, вот почему его рекомендуют людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы. Селен активно участвует в синтезе йодсодержащих гормонов щитовидной железы. Его дефицит в организме может привести к нарушениям в процессе созревания яйцеклетки.

Эфирное масло, входящее в состав сельдерея, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Оно представляет собой бесцветную жидкость с сильным запахом и своеобразным пряным вкусом. Особенно много его в корне, вот почему блюда из этой части растения показаны людям, страдающим запорами и частыми вздутиями живота.

Слизь, содержащаяся в растении, обладает обволакивающими свойствами, уменьшает болевой синдром при гастритах и язвенной болезни, а щелочные соли способствуют усвоению белков, нормализации кислотно-щелочного баланса и улучшению обмена веществ.

Особенно много полезных веществ находится в листовых и черешковых сортах сельдерея. По сравнению с корневыми в них в 4 раза больше витамина С и в 40 раз – каротина.

Зеленый доктор с грядки

Для того чтобы даже самые скептически настроенные читатели изменили свое отношение к сельдерее и взглянули на него не как на «зелень», которая не питает, а украшает, предлагаем несколько рецептов, проверенных временем и жизненным опытом сотен тысяч людей, применявших это растение в качестве незаменимого лечебного и тонизирующего средства, способного самым благоприятным образом влиять на человеческий организм.

В фильме «Любовь и голуби» героиня Людмила Гурченко, придерживающаяся здорового образа жизни, назвала соль белым ядом. В известной степени она была права, поскольку минеральный натрий, составляющий основу этого продукта, отрицательно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на деятельность почек, не имея при этом никакой питательной ценности. В сельдерей же входит органический натрий, который не оказывает на организм человека пагубного воздействия, но значительно повышает вкусовые качества пищи. Это растение в обязательном порядке должно входить в ежедневный рацион в связи с его замечательной способностью выводить из организма шлаки и улучшать водно-солевой обмен.

Всем, даже очень здоровым людям, летняя жара не идет на пользу. Быстрая утомляемость, недомогание, головная боль и другие неприятные ощущения мешают нормальному жизненному ритму, отрицательно влияют на производственный процесс и умственную деятельность. Но если с высокой температурой воздуха ничего поделать нельзя, можно защитить свой организм от ее пагубного влияния. Для этого достаточно утром натощак выпить рюмку свежевыжатого сока сельдерея и еще несколько в течение дня между приемами пищи.

Полные люди с нарушенным обменом веществ быстро утомляются, любая физическая нагрузка вызывает у них учащенное сердцебиение и одышку. И здесь на помощь приходит сок сельдерея, который обладает прекрасным тонизирующим действием, а также мочегонным и слабительным эффектом. Пить его надо в несколько приемов, но не более 100 мл в сутки. В профилактических целях бывает достаточно употребления 2 чайных ложек сока 3 раза в день за полчаса до еды.

Особенно полезен сок сельдерея при авитаминозах. Процесс насыщения организма витаминами пойдет быстрее, если принимать овощные коктейли. Самые эффективные из них можно приготовить из моркови, сельдерея и свеклы в соотношении 8: 5: 3; сельдерея, капусты и моркови в соотношении 5: 4: 1; моркови, сельдерея и редьки в соотношении 8: 5: 3. А коктейль из морковного и сельдерейного соков, взятых в равных пропорциях, хорошо помогает при нервных расстройствах.

Если в результате пережитого стресса человек утратил здоровый сон и страдает бессонницей, то одного сока будет мало. В этом случае его надо сочетать с настоем корня сельдерея пахучего. Для его приготовления необходимо взять 35 г измельченного корня, залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8–9 часов и процедить. Принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой корня сельдерея помогает справиться не только с бессонницей. Положительный эффект она оказывает при ишемической болезни сердца и при отложении солей, которым в большей степени страдают пожилые люди. Настой с аналогичным действием можно приготовить и из семян растения: 1 столовую ложку сырья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При ревматизме, подагре и болях в суставах тоже может помочь настой свежих корней сельдерея. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать

в плотно закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Такой же настой, но более концентрированный, оказывает хороший эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Готовится он точно так же, как и в предыдущем случае, только вместо двух стаканов кипятка надо взять один. Пить целебный настой следует теплым. Принимать 3 раза в день по 0,3 стакана за полчаса до еды.

Отвар семян сельдерея очень полезен при мочекаменной болезни. Готовится он так же просто, как и все предыдущие средства. 2 чайные ложки семян залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение полчаса. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Хороший эффект при лечении сахарного диабета дает отвар листьев или корней сельдерея. Для его приготовления надо взять 15–20 г мелко измельченных листьев или такое же количество натертого на терке корня, полученную массу залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь убавить и кипятить на слабом огне листья 15, а корни – 30 минут. Готовый отвар снять с огня, остудить и процедить. Пить по 100–150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Водный настой семян сельдерея особенно полезен тем женщинам, которые страдают от болезненных менструаций. Он обладает прекрасным болеутоляющим эффектом и позволяет обходиться без привычных анальгетиков, отрицательно влияющих на организм.

Свежевыжатый сок сельдерея можно использовать наружно для примочек и орошений при аллергической крапивнице, гнойничковых и других заболеваниях кожи. Чтобы процесс выздоровления шел быстрее, наружное применение сока рекомендуется сочетать с внутренним – пить его по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Вообще, сельдерейный сок обладает поистине чудодейственными свойствами. Его регулярный прием способен избавить человека даже от такого страшного недуга, как алкоголизм.

Из корней и листьев сельдерея можно приготовить замечательные наружные средства, которые издавна применяются в народной медицине для промывания гнойных ран и язв. Обработанные таким образом пораженные участки кожи быстро заживают. С той же целью к ранам можно прикладывать и свежие измельченные листья, а также мазь, приготовленную из растертых в кашу листьев сельдерея и растительного или сливочного масла.

Невесомое растение с неповторимым ароматом

Сельдерей выделяется из большого количества пряных растений своим ни на что не похожим ароматом и острым вкусом. Он представляет собой двулетнее растение семейства зонтичных с мясистым корнем, ветвистым стеблем, гладкими и блестящими листьями темно-зеленого цвета и множеством мелких белых цветков, собранных в сложные зонтики. Цветет сельдерей в июле-августе.

В пищу используют корень, который вызревает в октябре, и листья, созревающие в июле. Отдельные экземпляры растения достигают в высоту 1 м. Всего в мире насчитывается около 20 видов сельдерея. Их можно встретить практически в любом уголке земного шара: в Европе, Азии, Африке, Америке и Австралии.

В культуре чаще всего встречаются три разновидности сельдерея пахучего – корнеплодная, черешковая и листовая. Родиной этого вида является Средиземноморье, где он выращивался задолго до нашей эры и поначалу использовался только как лекарственное растение. В пищу сельдерей стали употреблять лишь в XVI веке, сначала в Европе, а затем в Америке, Индии, Японии и Китае. В России растение впервые появилось в XVIII веке. Особую популярность здесь завоевали корнеплодные сорта.

Листовой сельдерей выращивают ради пышной зелени. Используют ее для украшения блюд и в качестве приправы при приготовлении птицы, консервировании овощей.

Черешковый сельдерей отличается мясистыми стеблями длиной более 40 см и толщиной 3–4 см. Для получения светлых нежных черешков растение высоко окучивают во второй половине лета. Черешки употребляют в сыром виде в салатах или тушат с мясом или овощами.

Основной частью корневого сельдерея являются округлые клубни весом до 1 кг, покрытые коричневой или белой кожицей неоднородной структуры. По форме они напоминают яблоко большого размера. Мякоть такого «яблока» белоснежного цвета, с приятным ароматом, похожим на запах петрушки. Корневой сельдерей используют для приготовления салатов и крошек в сыром виде, из него делают котлеты, а также добавляют в любые мясные и овощные супы.

Поскольку первый урожай сельдерея можно снимать только через 6 месяцев после посадки, семена на рассаду надо высаживать в феврале. Но предварительно их следует подготовить: завернуть в мокрую тряпку и 3 дня не разворачивать.

Разбухшие после замачивания семена высадить в ящик для рассады, землю обильно полить теплой водой, накрыть ящик полиэтиленовой пленкой и поставить его в темную комнату с температурой примерно 20 °С. Первые всходы являются сигналом для того, чтобы переставить ящик с будущей рассадой на свет, лучше всего на подоконник.

В 15-х числах марта или чуть позже у сельдерея появляется первый настоящий лист. Это значит, что пришла пора пикировать рассаду по отдельным горшочкам. Делать это надо крайне осторожно, чтобы не повредить хрупкий главный корень молодых растений. В противном случае сельдерей начнет формировать множество придаточных корешков и корнеплод у взрослого растения приобретет уродливую форму. Кроме того, надо следить за тем, чтобы точка роста не была засыпана землей, а находилась на ее поверхности.

В открытый грунт корневой и черешковый сельдерей можно высаживать уже в мае. Эти разновидности холодоустойчивы и хорошо переносят морозы до -10 °С. Листовые же сорта сельдерея неустойчивы к низким температурам, поэтому с их посадкой в открытый грунт лучше не торопиться и перенести это мероприятие на конец мая – начало июня.

Сельдерей обладает «уживчивым» характером: он прекрасно растет по соседству с томатами, огурцами, шпинатом, салатом и свеклой. Особенно тесен его союз с белокочанной

капустой, поскольку он подкреплён взаимовыгодными отношениями: капуста стимулирует рост сельдерея, а он, в свою очередь, защищает ее от бабочек-белянок. Так же как и капуста, росту сельдерея способствуют кустовая фасоль и шнитт-лук. А вот рядом с кукурузой, картофелем, петрушкой и морковью его сажать не рекомендуется. При таком соседстве даже его «уживчивый» характер не помогает, и урожай оставляет желать лучшего.

Соседи соседями, но главный залог богатого урожая – это все-таки собственная «жил-площадь». Грядку для сельдерея следует выбрать на открытом, хорошо освещаемом солнцем участке, лучше всего в низине, поскольку растение не страдает от избытка влаги, а, наоборот, всячески его приветствует. Земля на грядке должна быть богата перегноем. А вот уж где сельдерей ни за что не вырастет, так это на кислых почвах и в местах с неглубоким залеганием грунтовых вод.

Сельдерей не переносит тесноты, поэтому сажать растения надо на расстоянии 30 см друг от друга, так же располагать и ряды. В первое время после посадки грядку рекомендуется укрывать полиэтиленовой пленкой, чтобы защитить молодые растения от неблагоприятных атмосферных явлений. Но с установлением теплой летней погоды укрытие нужно снять.

Что касается ухода за сельдереем, то он заключается в рыхлении, прополках, подкормках и поливе. Рыхление и прополки проводятся по мере необходимости, а подкармливать растения рекомендуется начинать после полного формирования рассады и проводить 1 раз в 2 недели.

В конце июля подкормки надо прекратить, чтобы в корнеплодах не накапливались нитраты. Поливать сельдерей достаточно 1 раз в неделю, но обильно, чтобы вода проникала до самого кончика корней.

Урожай корневого сельдерея начинают собирать в конце сентября – начале октября, но обязательно в сухую погоду, иначе корнеплоды не будут долго храниться и быстро потеряют свои вкусовые качества. Извлеченные из земли клубни очищают от мелких корешков и листьев. Хранят их в подвале при температуре примерно 1 °С.

Листовой и черешковый сельдерей надо окучивать. Урожай рекомендуется собирать постепенно, по мере созревания листьев и черешков. Крупные корни растения можно натереть на терке и заморозить в морозильной камере. Оставшиеся после сбора урожая мелкие корни можно посадить в цветочный горшок и поставить на подоконник – зелень сельдерея так же декоративна, как и полезна.

Что и как можно приготовить из сельдерея

В пищу сельдерей употребляется в свежем, вареном (на пару), жареном, тушеном и запеченном (на гриле) виде. Лучше всего оттеняют его вкус морковь и яблоки, а изумительный вкус пюре из тушеного сельдерея придает сливочное масло.

Замечательный тонизирующий напиток можно приготовить из томатного сока, добавив в него 1 столовую ложку натертого корня сельдерея и несколько кубиков льда.

Благодаря своему неповторимому аромату и специфическому вкусу сельдерей служит замечательной приправой для супов и фаршированных блюд. Его добавляют в соленья, жирные супы из дичи, используют при консервировании томатов.

Особенно хороши с сельдереем блюда из фасоли, баклажанов, капусты и картофеля: им растение придает изысканную терпкость благодаря содержащимся во всех его частях летучим эфирным маслам.

Салат «Уолдорф»

Самым популярным блюдом из сельдерея по праву считается салат «Уолдорф», который правильно должен бы называться «Уолдорф-Астория», потому что впервые его приготовил шеф-повар этого знаменитого отеля в Нью-Йорке.

Итак, чтобы повторить данный шедевр кулинарного искусства, надо взять клубень сельдерея, тщательно промыть его под проточной водой, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.

Для начинающих кулинаров скажем, что свежий сельдерей обладает резким вкусом, вот почему полученную соломку надо обдать кипятком, а лучше всего залить кипятком и подержать в нем примерно 1–2 минуты.

Затем взять яблоко твердых сортов и точно так же, как и сельдерей, нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты сложить в салатник и добавить к ним очищенные грецкие орехи.

Все компоненты тщательно перемешать.

Салат заправить майонезом.

Для праздничного стола, особенно если за ним соберутся истинные гурманы, способные по достоинству оценить кулинарные изыски и мастерство хозяйки, подойдет другой вариант этого же салата, обладающий тонким и благородным вкусом.

Сначала точно следуем традиционному рецепту: режем соломкой сельдерей и яблоко, добавляем к ним очищенные грецкие орехи, но вместо майонеза заправляем салат взбитыми сливками.

И еще.

Прежде чем перемешать ингредиенты, добавляем к ним нарезанные мелкими кубиками бананы.

Чтобы блюдо выглядело по-настоящему празднично и изысканно, салат можно подать не в обычном салатнике, а в половинках яблок, удалив из них сердцевину и большую часть мякоти.

Салат «Улыбка принцессы»

Не менее изысканный и экзотичный салат можно приготовить из сельдерея, мандаринов и миндаля. Готовится он очень просто, служит замечательной закуской для любого вида застолья и при любом составе гостей может стать гвоздем программы.

Для его приготовления понадобится: 200 г сельдерея, 6 средних мандаринов, 100 г миндаля, 0,5 лимона, 4 столовые ложки оливкового масла, несколько листьев салата, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сначала подготовим миндаль. Его надо ошпарить горячей водой, очистить от кожицы, слегка обжарить и истолочь в ступке. Следующий этап – приготовление соуса. В фарфоровую посуду налить растительное масло, выжать сок из лимона, добавить соль, сахар и черный молотый перец. Последние ингредиенты берутся по вкусу или по интуиции, ведь кулинарное искусство сродни колдовству и у каждой хозяйки есть свои маленькие секреты, позволяющие ей всякий раз создавать уникальные шедевры. И наконец, настала очередь сельдерея. Все, что с ним делается, всегда делается быстро и просто. Вот и на этот раз ароматный компонент надо просто мелко нашинковать.

Теперь приступаем к самому главному – приготовлению салата. Берем неглубокий салатник и выстилаем его дно зелеными листьями салата. Поверх листьев слоями выкладываем очищенные дольки мандаринов, нашинкованный сельдерей и толченый миндаль. Перед подачей на стол салат заправляем соусом. Теперь понятно, почему он называется «Улыбка принцессы»?

Салат «Мечта балерины»

В качестве очень полезного и практически «невесомого» блюда приверженцам здорового питания рекомендуем салат «Мечта балерины». Из «вредных» продуктов в нем только соль. Зато все остальное – сплошная польза для здоровья. Этот салат рекомендуется есть людям, которые в результате диеты уже сбросили желаемое количество килограммов и вступили в еще более трудный период – удержания достигнутого веса. Дело в том, что потерянные килограммы очень быстро возвращаются к своему владельцу, подобно преданному псу, брошенному хозяином на произвол судьбы, если продолжать вести привычный образ жизни и питаться как и прежде. К старому возврата быть не должно, отказ от сладкого, мучного, жирного, жареного и прочих вкусов должен быть окончательным и бесповоротным. Разве что в праздники можно позволить себе десяток-другой лишних калорий, но не чаще.

Итак, готовить салат «Мечта балерины» лучше всего весной, когда появляется молодая крапива, поскольку именно она придает блюду необычный пикантный вкус.

Ее потребуется немного – всего несколько листочков, чтобы в результате получились 2 столовые ложки нарубленной зелени. Кроме крапивы, понадобится: 4–5 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 100 г маложирного или обезжиренного кефира, соль по вкусу.

Очищенные от кожицы корни сельдерея натереть на терке, лук мелко нарезать. Измельченные овощи перемешать, посолить и добавить к ним рубленую крапиву. Все компоненты еще раз перемешать и заправить кефиром. Готовый салат украсить листиком крапивы, после чего можно насладиться его пикантным вкусом.

Салат «Лебединая песня»

Поскольку рецепт предлагаемого салата относится к той же категории, что и предыдущий, то его название может вызвать не очень приятные ассоциации, хотя ничего общего с царственными птицами блюдо не имеет. «Лебединой песней» оно названо потому, что в его состав входит обычная лебеда, привычный обитатель садов и огородов. Само собой разумеется, что, переходя на новый режим питания, хочется некоторого разнообразия, ведь набор «полезных» продуктов бывает крайне ограниченным. Поэтому здесь и ниже мы приведем несколько рецептов салатов, которые в принципе можно расценивать как вариации на тему «Мечта балерины».

Для приготовления салата потребуется: 4–5 корней сельдерея, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 4 столовые ложки рубленых листьев лебеды, 2 столовые ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Сельдерей по уже известному сценарию натираем на терке, яблоки режем небольшими кубиками, лук мелко рубим. Все компоненты перемешиваем, добавляем к ним рубленую лебеду, еще раз перемешиваем. В готовый салат добавляем немного соли и заправляем его оливковым маслом.

Салат «Крестьянский»

В этом салате минимум компонентов, но максимум пользы. Помимо уже привычных 4–5 корней сельдерея, для его приготовления надо взять 1 редьку с ботвой, 3 столовые ложки оливкового масла и соль по вкусу.

Ботву редьки перебрать, тщательно промыть под проточной водой, залить кипятком на несколько минут и откинуть на дуршлаг. Клубень редьки и корни сельдерея натереть на крупной терке, ботву нарубить. Овощи перемешать, посолить и заправить оливковым маслом.

Этот рецепт дает возможность пофантазировать. Например, можно добавить в него пастернак, укроп, петрушку и т. д. Попробуйте поэкспериментировать, поиграйте с палитрой вкусов, и, кто знает, возможно, на вашей кухне родятся блюда, рецепты которых войдут в золотой фонд кулинарного искусства.

Салат «Фруктовый»

Поэкспериментировав с овощами, можно взяться и за фрукты. В качестве основы предлагаем вам салат, который имеет подходящее для своего статуса название – «Фруктовый». Сразу же оговоримся: фрукты, используемые в салате, могут быть свежими, консервированными или взятыми из свежесваренного компота, что позволяет готовить его в любое время года.

Для этого блюда надо взять 1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 небольшую грушу, 5–6 крупных слив, 1 вареное яйцо, 100 г 1,5 %-ного йогурта.

Как видно из перечисленных продуктов, в списке отсутствует соль, что делает салат еще более полезным.

Итак, сначала берем корень сельдерея, моем его, очищаем от кожицы, опускаем в кастрюлю с водой и варим до полуготовности. Затем даем ему остыть и натираем на крупной терке. Фрукты режем соломкой. Все компоненты соединяем, перемешиваем, добавляем к ним рубленое яйцо, еще раз перемешиваем и выкладываем в салатник, после чего готовый салат заправляем йогуртом.

Гарнир «сливочный»

Необычный гарнир к мясу можно приготовить из сельдерея, тушенного в сливках. Для приготовления этого блюда надо взять вымытый и очищенный клубень и нарезать его кубиками. Поскольку в дальнейшем сельдерей будет подвергаться тепловой обработке, бланшировать его не надо. Сельдерейные кубики положить на сковороду или в нержавеющую кастрюлю и припустить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Когда жидкость испарится, а кубики станут мягкими, добавить 33 %-ные сливки и довести образовавшуюся массу до кипения. В этот момент сливки загустеют. Добавить в готовое блюдо соль и молотый черный перец (по вкусу) и снять его с огня.

Суп «оригинальный»

Это еще одно горячее блюдо из сельдерея. Для того чтобы придать ему экзотики, назовем его суп-крем (хотя знатоки кулинарного искусства с легкостью признают в нем обыкновенный суп-пюре, который пришел к нам из Европы).

Основными компонентами этого «экзотического» супа являются клубень сельдерея, репчатый лук и бульон. Опытным хозяйкам скажем лишь, что лука должно быть в 3 раза больше, чем сельдерея, а бульон может быть разным: овощным или мясным, приготовленным из самых различных продуктов в зависимости от пристрастий едоков. Причем его должно быть столько, чтобы суп получился нужной консистенции – не слишком густым.

Взять репчатый лук, мелко нарезать его и положить на предварительно разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. В процессе обжаривания важно не пропустить момент, когда лук приобретет золотистый оттенок, потому что именно в это время к нему необходимо добавить нарезанный мелкими кубиками сельдерей.

Овощи не снимать с огня еще 10 минут, после чего переложить их в кастрюлю, залить бульоном и вновь поставить на огонь. Основа для супа-крема будет готова, когда овощи станут совсем мягкими.

Слегка остуженное содержимое кастрюли протереть через сито или взбить миксером, превратив его в однородную массу – пюре. К почти готовому супу добавить сметану и лимонный сок (по вкусу), кастрюлю с супом вновь поставить на огонь и довести до кипения.

В заключение посыпать суп мелко нарезанной зеленью: петрушкой, кориандром (кинзой), укропом – кому что нравится.

Если же вместо сметаны в суп добавить 33 %-ные сливки, то можно получить блюдо с более тонким вкусом (не таким кислым). Кроме того, сливки добавят супу густоты, и его по праву можно будет назвать кремом, а не банальным пюре.

Чипсы «Гурманиссимо»

Любителям чего-нибудь совсем уж необычного можно порекомендовать сельдерейные чипсы, которые поразят гурмана в самое сердце своим ни на что не похожим вкусом и ароматом.

У этого блюда есть два преимущества: во-первых, процесс его приготовления чрезвычайно прост, а во-вторых, даже для очень большой компании чипсов понадобится немного. Дело в том, что они действительно очень хороши и придают блюдам своеобразную вкусовую ноту (особенно это касается мясных блюд), но эта нота принадлежит не старой и доброй классике, которая ласкает вкус и дарит радость узнавания, а скорее фольклору африканских аборигенов, который поражает воображение, но в больших дозах усваивается с трудом.

Итак, надо взять клубень сельдерея, нарезать его очень тонкими кружочками и обжарить их во фритюре. Вот, собственно, и все. Один нюанс. Для того чтобы чипсы получились хрустящими, надо правильно выбрать температурный режим. В противном случае они могут быть аппетитными на вид, но сырыми на вкус или, наоборот, превратиться в угли.

Чтобы этого не произошло, надо жарить чипсы на медленном огне в течение достаточно длительного времени, до тех пор пока они не подсохнут и не приобретут золотистый цвет.

Готовые чипсы вынуть из фритюра, положить на тарелку, застеленную салфеткой, чтобы в нее впитались излишки жира, и посолить.

Пирог «Зеленая креветка»

Для тех, кто проголодался и желает подкрепиться основательно, хорошим выходом из положения будет пирог «Зеленая креветка». Сразу же оговоримся: креветка зеленая не потому, что она мутировала и в результате изменила свой привычный цвет, а потому, что начинка пирога готовится из креветок и сельдерея, довольно непривычного для среднестатистического едока сочетания, что и дало блюду такое необычное, но, согласитесь, веселое название.

Для приготовления этого поднимающего настроение пирога вам понадобится: 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г черешкового сельдерея, 150 г креветок, 1 средняя луковица, 1 стакан 20 %-ных сливок и соль по вкусу.

Поскольку предполагается, что читатели книги – это довольно продвинутые кулинары, подробного описания приготовления теста из муки, масла и 1 яйца мы не приводим. Скажем лишь, что готовое тесто надо скатать в шар и накрыть салфеткой.

Луковицу и сельдерей мелко нашинковать и быстро обжарить на сливочном масле (1 столовая ложка). Как только лук слегка подрумянится, налить в сковороду немного воды и тушить овощи на медленном огне до готовности.

Буквально за две-три минуты до окончания тушения добавить к ним отваренные в подсоленной воде и очищенные креветки. Эта необычная смесь и станет начинкой нашего пирога.

Тесто раскатать, поместить его на противень, сверху положить начинку. Слегка прикрыть тестом края начинки. Затем взять три оставшихся яйца, добавить к ним сливки и тщательно взбить миксером. Готовой смесью полить начинку. Пирог поставить в предварительно подогретую до 18 °С духовку и выпекать в течение 30 минут.

Независимо от блюда, которое хозяйка захочет приготовить из сельдерея, ей необходимо запомнить несколько простых советов:

бульон будет ароматнее, если добавить в него разрезанные вдоль корни сельдерея, поджаренные с одной стороны без масла;

сельдерей не потемнеет и сохранит содержащиеся в нем витамины, если чистить его острым ножом с тонким лезвием;

корень сельдерея следует опускать в кипящую воду и варить в кастрюле с плотно закрывающейся крышкой;

при варке корней сельдерея вода должна покрывать их не более чем на 1 см;

ни в коем случае нельзя выливать воду, в которой варились корнеплоды: в ней содержится много питательных веществ, поэтому ее рекомендуется использовать для приготовления первых блюд и всевозможных соусов;

чтобы блюдо при тушении получилось ароматным, корни сельдерея надо резать как можно мельче;

хранить листья сельдерея лучше всего в холодильнике в целлофановом пакете. Вялые листья можно освежить, опустив их на полчаса в воду комнатной температуры.

Чтобы нравиться себе, надо меньше смотреть телевизор...

Как правило, стремление похудеть у представительниц прекрасного пола продиктовано желанием нравиться, себе или окружающим – это уже другой вопрос. Каждая хочет видеть в зеркальном отражении женщину с идеальной фигурой, восхищающую своей стройностью, гармоничным сложением и плавностью линий. Этот стандарт глубоко сидит в любой из нас и тиражируется многочисленными печатными изданиями, телевизионными программами и разного рода шоу, которых день ото дня становится все больше. Глядя на длинноногих красавиц с классическими 90–60–90, мы завидуем их худобе и начинаем изводить себя если не диетами, то угрызениями совести, что не можем отказать себе в гастрономических радостях ради скульптурно вылепленного бюста, стройных ног и гибкой талии.

Если говорить об условиях современной жизни, то лишняя жировая прослойка вроде бы и не нужна. Мы не голодаем, не страдаем от холода, не испытываем других физических лишений, которые выпадали на долю наших предков в далекие времена, когда блага цивилизации были еще только в проекте. Однако медики утверждают, что уменьшение толщины слоя подкожной жировой прослойки до 1 см влечет за собой серьезные проблемы для здоровья, поскольку даже в тепличных условиях современной цивилизации человеку необходим энергетический резерв, который помогает ему переносить резкие перепады температур, высокие физические нагрузки и т. д.

Вот почему популярная в наши дни формула, по которой идеальный вес равен росту в сантиметрах минус 100 и минус 10 % от роста, годится только для женщин определенных профессий (манекенщиц, балерин) и девушек-подростков с еще не сформировавшейся фигурой.

Почему же все-таки эта формула так живуча и у нее сотни тысяч поклонниц, которые упорно берут ее на вооружение в погоне за растиражированным стандартом. Ответ прост: всему виной телевидение и современная видео- и фотоаппаратура. Дело в том, что на фотографии или на видеопленке мы выглядим полнее, чем есть на самом деле. Актрисы, модели, телеведущие доводят себя до излишней худобы (которая в реальной жизни их вряд ли украшает), чтобы на экране выглядеть стройными и подтянутыми. Но это издержки профессии. Поэтому если в своей профессиональной жизни вы далеки от телевидения и в ближайшее время вам не светит карьера топ-модели, то реально оцените свою внешность и с большей ответственностью отнеситесь к принятию решения о необходимости садиться на диету. Ведь главное, для чего предпринимается столько усилий, – это желание нравиться себе и другим в реальной жизни, а не в иллюзорном мерцании голубого экрана.

Такой же неактуальной, на наш взгляд, представляется и старая формула, по которой вес должен равняться росту в сантиметрах минус 100. Для современной женщины это многовато. Однако если ваша грудь в объеме составляет 100 и более сантиметров, а под одеждой угадывается крепкое стройное тело, то можете смело пользоваться традиционным расчетом. Женщина с такой шикарной внешностью может позволить себе 2–3 лишних килограмма. Для обладательниц более скромных достоинств оптимальной будет другая формула: рост в сантиметрах минус 100 и минус 3–5 % от роста в зависимости от величины бюста, тренированности и особенностей костной системы.

Но основной критерий красоты женщины заключается не в формулах. Ведь главным ее ценителем испокон веков является мужчина. Поэтому, прежде чем похудеть, спросите своего друга, мужа или просто коллегу по работе, что он думает об идеале женской красоты. И если в его ответе вы угадаете очертания своей фигуры, то выбросьте из головы все сомнения по

поводу лишних килограммов, избыточных калорий и прочей чепухи. И только в том случае, когда мужчина одобрит ваше намерение изменить свою внешность, смело беритесь за дело. Но не переусердствуйте.

Критической массой, от которой можно избавиться в течение одного месяца, являются 10 килограмм. Не больше! Вот почему предлагаемая нами сельдерейная диета является оптимальной. Стройность, которая подрывает здоровье, – это тупик. Наша цель – прежде всего укрепление здоровья, улучшение самочувствия и, как результат, красивая внешность.

Решение принято, но...

Да, решение принято. Но прежде чем приступить к реализации вашего грандиозного плана, необходимо еще раз хорошенько задуматься и взглянуть на проблему шире.

Во-первых, если у вас есть какие-либо хронические заболевания, то о своем намерении похудеть вы обязательно должны сообщить лечащему врачу.

Во-вторых, если не принять соответствующих мер, то в результате уменьшения подкожной жировой прослойки кожа на лице и шее потеряет упругость (особенно это касается женщин бальзаковского возраста) и даже постареет. Поэтому в комплекс ваших ежедневных дел обязательно должны входить физиопроцедуры, массаж и гимнастика для лица.

В-третьих, заботы требует не только ваше лицо, но и все тело. Худая женщина красива только тогда, когда у нее красивая осанка, легкая походка и тренированное тело. В противном случае ни о какой красоте речи быть не может.

В-четвертых, внимательно посмотрите на свою фигуру. Возможно, легкая полнота – это та изюминка, которая делает вас привлекательной и непохожей на других.

В-пятых, не торопись худеть сразу после родов, особенно если вы кормите ребенка грудью. Нельзя лишать малыша полноценного грудного молока, поскольку именно в первые месяцы жизни закладываются основы его здоровья. Всему свое время.

Сельдерейная диета

Как следует из названия книги, говорить мы будем о диете, в основе которой лежит сельдерейный суп. Замечательным ее свойством является то, что она практически не ограничивает потребления этого блюда. А это значит, что при первых признаках голода можно смело идти на кухню и утолять его с помощью очередной порции сельдерейного супа. При этом специалисты уверяют, что даже при таком щадящем режиме за неделю без труда можно сбросить от 4 до 8 килограммов.

Однако существует одно «но»: из рациона должен быть совершенно исключен алкоголь, который, как известно, препятствует выведению жира из организма. Отпраздновать свою победу с шампанским или с чем-нибудь покрепче можно только спустя сутки после окончания диеты.

Диета на сельдерейном супе совершенно безвредна для организма. Единственное условие при ее использовании – после семи дней необходимо сделать двухнедельный перерыв и только потом вновь приступать к ограничениям в пище.

Первый день

В любой диете самым трудным является первый день. И это не удивительно. Еще вчера вы не мыслили себе жизни без бутерброда на завтрак, без хорошего куска мяса на обед и без жареного картофеля с селедочкой на ужин, не говоря уже о всяких дорогих сердцу и желудку перекусов с подружками за чашкой чая с «плюшками». Здесь важно сосредоточиться на конечном результате и ежеминутно представлять себя со стройной талией и в умопомрачительном декольте. Такая картина аппетита не убавит, но поможет справиться со взбунтовавшимся желудком.

Итак, в первый день разрешается: суп – в неограниченном количестве, хотя каждые полчаса; фрукты – в разумных пределах и всякие (кроме бананов – этот заморский аналог картофеля быстро сведет все ваши усилия на нет и прибавит там, где и так уже лишнее). Из напитков, безусловно, вода, лучше всего обычная, без газа. Ее, как и суп, можно употреблять в неограниченных количествах. Если станет совсем тоскливо, можно побаловать себя чаем или кофе (без сахара!) и клюквенным соком.

Примечание. 1. На всем протяжении диеты ежедневно надо съедать не менее двух порций сельдерейного супа. Именно такое количество обеспечит тот минимум питательных веществ, которые вам необходимы. А чтобы непросвещенный организм не бунтовал от унылого однообразия, в соответствующем разделе книги вы найдете рецепты самых разных, но одинаково полезных супов из сельдерея.

2. Фрукты, как, впрочем, все продукты питания, могут быть легкими и тяжелыми. Поэтому, исходя из поставленной перед вами цели, в этот день следует отдать предпочтение легким плодам, которые, принося желанное насыщение, не добавят вам лишних калорий. К таким фруктам относятся: абрикосы, ананасы, апельсины, вишня, виноград, грейпфруты, дыни, киви, клубника, лимоны, мандарины, нектарины, персики, сливы, яблоки.

Второй день

Самое страшное в этот день – утро. Изголодавшийся организм настоятельно требует вернуться к привычному рациону и позавтракать традиционным бутербродом со сладким чаем. И тут надо проявить твердость и не поддаваться на провокацию. Кроме сельдерейного супа, в этот день разрешается есть овощи – свежие, вареные, тушеные и даже консервированные – и листовую зелень (шпинат, щавель, цикорий и т. д.). О количестве можно не беспокоиться: все равно много не съедите. А вот в обед можно расслабиться и побаловать себя печеным картофелем, заправленным сливочным маслом. Только не переусердствуйте, а то осиная талия и глубокое декольте так и останутся плодом вашего воображения.

Питье в этот день не отличается разнообразием: никакого чая, кофе и тем более сока. Только обычная вода, пропущенная через фильтр, зато в неограниченном количестве.

Примечание. Овощи, как и фрукты, надо выбирать легкие. К счастью, легких овощей гораздо больше, чем легких фруктов. Разнообразить ваше меню помогут артишоки, баклажаны, бобы, грибы, кабачки, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи, цветная), лук, морковь, огурцы, перец, петрушка, редис, репа, салат, свекла, спаржа, турнепс.

Третий день

Третий день радует, потому что, встав на весы, вы увидите, что их стрелка заметно отклонилась влево и вы стали легче на два, а то и на три килограмма. Это должно вас воодушевить, тем более что есть в этот день по-прежнему можно только сельдерейный суп, овощи, фрукты (кроме бананов!) и пить исключительно отфильтрованную воду. Но ограничения в рационе уже так не мучают, ведь получен первый результат, и заветный образ греет душу и прибавляет решимости.

Примечание. Во все блюда, которые вы готовите во время диеты, можно добавлять любые низкокалорийные или безкалорийные компоненты. Это разовьет ваш вкус и сделает невкусное вкусным. К таким компонентам в первую очередь относятся свежая или сушеная зелень, всевозможные приправы, соевый соус, уксус, кетчуп и лимонный сок.

Четвертый день

И вот когда вы полны решимости и готовы навсегда отказаться от всего, что раньше доставляло столько радостных минут и приятных ощущений, диета начинает становиться не такой жестокой и позволяет вернуться к некоторым из привычных продуктов.

Итак, на четвертый день, помимо супа, овощей и фруктов, в меню можно добавить 3 банана (они уже не повредят) и обезжиренное молоко. Но компенсировать эти излишества придется большим количеством отфильтрованной или кипяченой воды.

Примечание. Бананы в этот день сыграют роль скорой помощи, которая доставит в ваш организм необходимые ему питательные вещества: витамин А, никотиновую кислоту, железо, калий и белок.

Пятый день

Пятый день продолжает радовать. Хотя сельдерейный суп, как и прежде, составляет основу рациона, но к нему можно добавить 250–300 г постной говядины или белого куриного мяса. Само собой разумеется, что с курицы надо снять кожу – каждый грамм жира, оставленный на мясе, – это лишние граммы, от которых вам не удастся избавиться. В качестве гарнира к мясу разрешается использовать свежие или консервированные помидоры. Воды в этот день надо выпить не менее 2 л.

Примечание. На пятый день организм начинает испытывать дефицит в белковой пище. Поэтому отнеситесь с должным вниманием к рекомендуемым на этом этапе диеты говядине и куриному мясу. Количество этих продуктов должно строго соответствовать указанной норме.

Шестой день

Само собой разумеется, что сельдерейный суп уже наскучил, на какие бы кулинарные изыски вы ни шли, поэтому его количество на шестой день можно сократить, а налечь на говядину и овощи, в том числе листовые.

Мясо и овощи можно позволить себе и на завтрак, и на обед, и даже на ужин.

Не забывайте про воду. Норма – 1,5–2 л.

Седьмой день

Последний, самый ответственный день. Тарелку сельдерейного супа нужно съесть обязательно. В него можно добавить коричневый рис. Тот же рис хорошо сочетать с овощами. Из последних предпочтение лучше всего отдать репчатому луку, томатам и цветной капусте. Кроме привычных 2 л воды, за обедом рекомендуется выпить стакан свежесжатого фруктового сока (без сахара!).

На первый взгляд представленная диета выглядит довольно однообразно, но сейчас на рынках даже в зимнее время такое обилие фруктов и овощей, что при желании ее можно разнообразить и сделать очень даже привлекательной.

Сам же суп, хотя он и не насыщает так, как, например, наваристый борщ или куриная лапша, но обладает изумительным ароматом и мощным мочегонным эффектом. Включив его в свой повседневный рацион, вы в скором времени откажетесь от жирной и тяжелой пищи и с радостью будете наслаждаться своим новым состоянием.

То, без чего не работает ни одна диета

Наверняка вам не раз приходилось слышать, что некоторые из ваших знакомых, изнуряющие себя многочисленными диетами, скрупулезно выполняющие все их предписания, так и не добивались желаемого результата. И тогда эти «жертвы» с удвоенной силой начинали налегать на то, без чего они вынуждены были обходиться долгое время, и пропагандировать бесполезность диет и непрофессионализм их авторов.

В основе любой диеты лежат ограничения на определенные виды продуктов, и это не может не давать плодов. Просто в ее соблюдении были допущены ошибки, на первый взгляд незначительные, которые и привели к отрицательному результату.

«Потому что без воды...»

Одна из самых распространенных ошибок – это несоблюдение нормы потребления воды или ее качества. Дело в том, что именно вода стимулирует обмен веществ и дает толчок к запуску очень важного в деле похудения процесса – расщепления жира, или, говоря научным языком, липолиза.

Ученые установили, что жировые клетки, или аципоциты, на 12 % состоят из воды, благодаря которой осуществляется обмен веществ в рамках этой микроскопической частицы нашего организма: молекулы жира сгорают, и образующаяся при этом энергия через кровь поступает к 70 миллиардам других клеток. Те же аципоциты, которые страдают от дефицита клеточной жидкости, то есть воды, умирают и откладываются в так называемых жировых депо, скопление которых наблюдается главным образом на ягодицах, бедрах и животе.

Однако, как выяснилось, одной воды в натуральном виде для питания клеток недостаточно. Эти невидимые невооруженным глазом организмы оказались завзятыми гурманами, которые отказываются нормально работать, если не получают своей доли жидкости из пищи, содержащей большое количество воды. А это в первую очередь фрукты, овощи, другие продукты растительного происхождения, а также блюда из них, приготовленные без термической обработки.

В качестве иллюстрации этого положения предлагаем вам взглянуть на таблицу 1, которая отражает взаимодействие количества воды в продукте и интенсивность протекания процесса липолиза и обмена веществ.

Таблица 1

Действие продуктов, содержащих большое количество жидкости, на процесс липолиза и обмен веществ

Содержание жидкости в продукте	Оказываемое действие
100	Процесс сжигания жира происходит в оптимальном режиме
90	Темп процесса сжигания жира замедляется, поскольку в энергию перерабатываются в первую очередь углеводы

Окончание табл. 1

Содержание жидкости в продукте	Оказываемое действие
80	Еще большее замедление темпа сжигания жира. Клетки утрачивают свою активность, и им практически не нужны молекулы жира
70	Нужное количество энергии клетки получают преимущественно из глюкозы, содержащейся в крови. В результате она перестает поступать в мозг и питать нервы, что приводит к хронической усталости и резкому увеличению избыточного веса
60	Процесс сжигания жира полностью останавливается, поскольку отсутствует главное условие его протекания. В результате жировые отложения на ягодицах, бедрах и животе превращаются в нетронутые залежи

Таблица 2 поможет вам выбрать именно те компоненты, польза от которых будет максимальной.

Таблица 2
Содержание воды в некоторых овощах

Овощи, содержащие до 70% воды	Овощи, содержащие до 80% воды	Овощи, содержащие до 90% воды
Артишоки	Горох	Арбузы
Баклажаны	Лук	Дыни
Белокочанная капуста	Ревень	Кукуруза
Бобы	Свекла	Огурцы
Брокколи	Сельдерей	Паприка
Брюссельская капуста	Фенхель	Томаты
Кольраби	Хрен	Тыква
Краснокочанная капуста	Шпинат	Цуккини
Морковь		

Окончание табл. 2

Овощи, содержащие до 70% воды	Овощи, содержащие до 80% воды	Овощи, содержащие до 90% воды
Редис		
Спаржа		
Цветная капуста		
Чеснок		
Чечевица		

Сколько и какую воду пить

Диетологи рекомендуют в день выпивать 1,5–2 л воды. Но это при обычных нагрузках и при нормальной температуре окружающего воздуха.

В некоторых случаях количество потребляемой жидкости должно быть увеличено, а именно – при усиленном потоотделении, диарее, повышенной физической нагрузке, в жаркую погоду и при длительном пребывании в помещении с пониженной влажностью воздуха.

Норму потребляемой жидкости можно проверить по цвету собственной мочи. Если она практически бесцветна, значит, вы выпиваете нужное количество воды. Не пугайтесь, если во время одного мочеиспускания моча приобретет ярко выраженный желтый цвет. Это может быть связано с тем, что накануне вы съели салат из овощей, богатых каротином, например свекольный.

Само собой разумеется, что пить воду надо небольшими порциями в течение всего дня. Выпитые залпом пол-литра воды никакой пользы не принесут, а ввергнут организм в состояние стресса, который приведет к запуску нежелательных процессов.

Теперь несколько слов о том, что пить. Любимые нами черный чай и кофе, а также все алкогольные напитки не воспринимаются организмом как полноценные жидкости и быстро из него выводятся. Поэтому лучше всего заменить их травяными чаями и свежавыжатыми фруктовыми (без добавления сахара) и овощными (без добавления соли) соками.

Но идеальным напитком все-таки остается вода. Ее можно купить в магазине или налить из-под крана, но обязательно затем пропустить через качественный фильтр. Не рекомендуется пить дистиллированную воду, поскольку она лишена биологической активности.

Лучшие водопроводчики – натрий и калий

Ответственными за водный баланс внутри клеток выступают натрий и калий, причем первый удерживает воду, а второй, его антипод, выводит ее из организма. Знание этого механизма позволяет человеку самому регулировать данный процесс, который по своей сути представляет одну из главных составляющих другого процесса – сжигания жира.

Механизм насыщения клеток водой не так прост, как это может показаться на первый взгляд. А кажется, чего проще? Пей больше воды и ни о чем не думай. Но если ни о чем не думать, клетка может умереть от жажды, будучи со всех сторон буквально затопленной водой. Оказывается, вода не может самостоятельно проникать внутрь клетки или, наоборот, покидать ее и выходить наружу. Для этого ей нужны проводники, те самые натрий и калий, о которых было сказано выше. Только они способны перекачивать воду через два слоя защитной мембраны клетки туда и обратно.

Вместе с водой натрий поставляет клеткам питательные вещества, а калий, подобно хорошему дворнику, выметает клеточный «мусор» – шлаки, кислоты, холестерин. Теперь понятно, почему лучше не досолить пищу, чем пересолить ее. А по-хорошему с кухни надо вообще убрать соль (помните ее химический состав?), тем более что ее вполне можно заменить другими, безвредными, приправами, например перцем или хреном, и держать в холодильнике больше овощей и фруктов, богатых калием. Какие? Об этом речь пойдет ниже.

А пока остановимся подробнее на принципе действия натриево-калиевого «насоса». И для начала представим себе путь, который проделывают питательные вещества перед тем, как попасть внутрь клетки. Основной процесс их расщепления начинается в кишечнике, оттуда через слизистую оболочку они попадают в кровь, которая доставляет их в различные ткани организма. Затем через сеть капилляров они проникают в экстрацеллюлярную жидкость, окружающую клетки, и перекачиваются в них.

Находящиеся на внутренней оболочке клетки миниатюрные «насосы» через микроскопические поры выкачивают из нее натрий, что приводит к уменьшению концентрации этого вещества во внутриклеточной жидкости. Другие ионы натрия беспрепятственно проникают через два слоя защитной мембраны внутрь клетки. Таким образом происходит постоянный обмен жидкостями между наружным и внутренним пространством клетки.

Для того чтобы этот круговорот не давал сбоев, необходимо большое количество калия. И тогда ионы этого вещества будут постоянно поступать в клетку, а натрий – вытесняться из нее в экстрацеллюлярную жидкость. Дефицит же калия приводит к снижению ритма работы «насосов» или к их полной остановке, в результате чего питание клетки нарушается, процесс обмена веществ замедляется, уменьшается количество потребляемой энергии, а следовательно, и сжигаемого жира.

Какие продукты полнят, а какие – стройнят

В обычной поваренной соли, без которой, как нам кажется, вся пища становится пресной и безвкусной, содержится 39 % натрия и 61 % хлора. Оба элемента, но особенно натрий, обладают способностью удерживать воду в организме.

Любое соленое блюдо приводит к высокой концентрации натрия в экстрацеллюлярной жидкости, которая, как вы помните, заполняет межклеточное пространство, и натрий начинает вытягивать из клетки необходимую для ее жизнедеятельности влагу. В результате клетка высыхает, происходящий в ней процесс обмена вещества замирает, и расщепление жира приостанавливается.

Более того, соль способствует созданию напряжения стенок кровеносных сосудов, что приводит к сужению последних. А это означает, что уменьшение притока крови к тканям ведет к нарушению их питания. 70 миллиардов клеток начинают страдать от дефицита воды, витаминов, микроэлементов, белка, углеводов и др. Процесс обмена веществ в них замедляется, для его осуществления клеткам требуется все меньше энергии, а следовательно, и топлива – жира или глюкозы.

Клетки человека, потребляющего большое количество поваренной соли, становятся ленивыми, да и сам человек со временем утрачивает свою активность, а его тело начинает обрастать жирком и все чаще провоцировать своего хозяина отказаться от прогулки на свежем воздухе в пользу лежания на диване перед экраном (пусть даже ставшего неинтересным) телевизора.

Антиподом натрия является калий, ионы которого, попадая внутрь клетки, несут с собой живительную влагу. На языке науки это явление называется осмосом. Ученые доказали, что во сколько раз повышается содержание калия в клетке, во столько же раз увеличивается в ней и содержание жидкости.

Для того чтобы обеспечить себя суточным запасом калия, достаточно на завтрак съесть один банан или какой-либо другой фрукт или овощ, богатый этим элементом. Но помните, что эти продукты не должны подвергаться термической обработке, в противном случае все ваши старания пройдут даром. На обед лучше всего съесть гарнир и отказаться от привычного мяса. Куда полезнее для организма картофель со шпинатом или яичница с сельдереем, чем гамбургер или та же яичница, но с жареной колбасой. Правильный обед, то есть тот, который обеспечивает организм калием, способен активизировать замедленный процесс обмена веществ уже через полчаса.

Если между основными приемами пищи вы испытываете легкое чувство голода, то не мучайте себя и съешьте фрукты с высоким содержанием калия: абрикосы, персики, апельсины и пр.

А чтобы не ошибиться в выборе полезных овощей и фруктов, внимательно изучите таблицы 3 и 4, приведенные ниже. В них дается сравнительная характеристика этих продуктов с точки зрения содержания калия и натрия.

А что лучше, решите вы сами, ориентируясь на собственный вкус.

Для сравнения приведем таблицу 5, которая отражает содержание натрия и калия в продуктах, обычно употребляемых нами на завтрак в виде бутербродов.

При желании вы можете сами продолжить этот список и убедиться, что большинство из них представляют собой настоящие натриевые «бомбы», способные подорвать здоровье изнутри.

Таблица 3

Содержание калия и натрия в овощах

Овощи	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Артишоки	370	80
Бобы	1024	25
Брокколи	324	32
Грибы	322	3
Капуста белокочанная	140	11
Капуста цветная	358	14
Картофель	466	3
Кольраби	412	20
Лук	252	4
Морковь	312	35
Огурцы	156	2
Репа	362	66
Сельдерей	288	84

Окончание табл. 3

Овощи	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Спаржа	360	2
Томаты	214	9
Тыква	222	1
Фасоль зеленая	218	5
Шпинат	170	18

Таблица 4

Содержание калия и натрия во фруктах

Фрукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Абрикос	342	1
Авокадо	444	7
Ананас	124	1

Окончание табл. 4

Фрукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Апельсин	166	0
Арбуз	170	4
Банан	380	1
Виноград	214	2
Вишня	288	1
Грейпфрут	65	0
Инжир	201	1
Киви	234	4
Нектарин	166	0
Персик	160	0
Ревень	312	4
Слива	80	0
Финик	512	2
Яблоко	104	1

Таблица 5

Содержание калия и натрия в некоторых мясомолочных продуктах

Продукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Ветчина	206	610
Гамбургер	252	1134
Гауда	128	1082
Камамбер	216	1102
Колбаса жареная	322	1180
Рокфор	106	1910
Пармезан	108	1722
Салями	202	1092

Откройте для себя мир ароматов

Итак, мы выяснили, что соль вредна для организма. Убираем солонку из кухни или хотя бы задвигаем ее в самый дальний угол. Однако противный скептик, наш житейский опыт, сидящий внутри каждого из нас, сразу же забьет тревогу: ведь пища, приготовленная без соли, теряет свой вкус, становясь пресной, однообразной и практически несъедобной.

Но не торопитесь возвращать солонку на ее почетное место. Поставьте лучше на освободившуюся полочку баночки со специями и приправами. Откройте для себя мир ароматов и вкусовых оттенков.

Забудьте стандартный вкус соленой пищи и отправляйтесь в восхитительное путешествие еще не изведанных ощущений с базиликом, бедренцом, купырем, любистком, майораном, мелиссой, мятой, орегано, полынью, розмарином, чабером, шалфеем, эстрагоном. Даже давние ваши знакомцы – зеленый лук, укроп, петрушка и хрен – подарят вам минуты блаженства, когда их истинные аромат и вкус заговорят во весь голос.

Приправы и специи – это не только вынужденная замена соли, но и один из полноценных элементов процесса похудения. Дело в том, что содержащиеся в них активные вещества (аллицин, алкалоиды, эфирные масла и др.) стимулируют кровообразование и поступление кислорода в клетки, препятствуют сгущению крови и улучшают ее циркуляцию. В результате клетки получают больше воды и питательных веществ, их активность возрастает, количество сжигаемого жира увеличивается.

Попробуйте сами создать ту гамму ароматов, которая подойдет больше всего к вашему образу, не бойтесь экспериментировать. Если в один и тот же сельдерейный суп всякий раз добавлять разную приправу, то диета превратится для вас в увлекательнейшее путешествие, которое разовьет ваш вкус, расширит границы привычного. Советуем вам начать с минимального набора ароматных специй, в который входят: анис, ваниль, гвоздика, имбирь, кардамон, карри, кориандр, корица, можжевельник, мускатный орех, тмин, фенхель, чили, шалфей, шафран, а также ваши старые добрые знакомые: горчица, лавровый лист, красный и черный перец.

Отдельно хочется сказать о луке, хрене и чесноке. Эти пряные растения издавна использовались в народной медицине как средства от вредных насекомых, бактерий, грибов, паразитов и других возбудителей болезней. Дело в том, что, попадая в желудок, они создают там кислую среду, неблагоприятную для развития вредных для человека микроорганизмов. Мы рекомендуем добавлять их в пищу в свежем виде.

Самый главный парасимпатический отдел

Последние исследования в области цитологии привели ученых к интересным открытиям. Оказалось, что состояние покоя и расслабленности для человеческого организма не менее важно, чем белки, углеводы, витамины, макро-и микроэлементы и прочие полезные вещества, которые он получает с пищей.

Тому, кто намеревается вести решительную борьбу с лишним весом, надо в первую очередь проанализировать свой стиль жизни и, если он слишком суетлив и напряжен, резко поменять его на более спокойный. И это не праздный совет, а рекомендация, подкрепленная научными данными, которые упрямо свидетельствуют о том, что оптимальная доставка питательных и биологически активных веществ по разветвленной сети кровеносных сосудов к клеткам может осуществляться только в том случае, если организм полностью расслаблен и находится в состоянии покоя.

Внутри человеческого организма находится механизм, который, в зависимости от внешних обстоятельств, переключает его либо в состояние стресса, либо в состояние покоя. В результате происходят значительные изменения и начинают действовать разные отделы вегетативной нервной системы: в состоянии стресса – симпатический, в состоянии расслабления – парасимпатический.

Парасимпатический отдел играет главную роль в процессе высвобождения молекул жира. Поэтому худеть лучше всего на отдыхе или хотя бы отрешившись от основной массы своих проблем. Особое внимание следует уделить сну. Если вы страдаете бессонницей или так увлечены делом, что количество часов, отведенных на сон, свели к минимуму, не ждите быстрых результатов ни от какой диеты. До тех пор, пока вы не будете спать восемь, а лучше девять часов ночью, лишние килограммы будут упорно стоять на месте и сводить на нет предпринимаемые усилия. Расслабление и покой не только в ночные, но и в дневные часы – необходимое условие для нормального процесса похудения.

Если дневной сон – большая проблема, то можно приучить себя расслабляться на короткое время. Для этого достаточно закрыть глаза всего на несколько минут (15–20), забыть обо всех текущих делах, о проблемах и полностью расслабиться: представить себя в лесу, на берегу небольшой реки или на морском побережье. На первых порах сделать это будет непросто, но не отчаивайтесь – таскать на себе лишние 10–15 килограммов, причем без передышки, куда сложнее. А польза от короткого отдыха огромна: вы активизируете обменный процесс, снимаете умственное и физическое напряжение, повышаете работоспособность и просто хорошеете на глазах.

Для того чтобы не было проблем со сном, за ужином лучше всего отказаться от мясных или рыбных блюд, богатых белком, и отдать предпочтение углеводам. Новые методики в области диетологии рекомендуют съедать вечером вкусное мучное блюдо (конечно, в разумных пределах), которое нормализует сон и готовит организм к новому образу питания. Идеальными блюдами «на ночь» считаются: молочная рисовая каша, манная каша, пончик с повидлом, блинчики с сахаром, фруктовая запеканка и пр.

Через полчаса после вкусного ужина поджелудочная железа начинает усиленно вырабатывать инсулин, который, попадая в кровь, расширяет сосуды. Ток крови по ним ускоряется, а значит, увеличивается поступление глюкозы (мельчайших единиц углеводов) в клетки. Внутренний переключатель срабатывает, и организм из состояния бодрствования переходит в состояние сна.

Примерно через час после наступления сна гипофиз (маленькая железа внутренней секреции) выбрасывает большое количество соматотропных гормонов, или гормонов роста, которые высвобождают триглицериды (молекулы жира) из жировых клеток, служащие энер-

гетическим сырьем для других клеток. Именно благодаря гормону роста дети утром просыпаются полными сил и энергии.

Итак, перед тем как приступить к борьбе за осиную талию, нужно нормализовать ночной сон и научиться время от времени расслабляться днем, чтобы подстегивать процесс обмена веществ, а следовательно, сжигание жира.

Ни капли спиртного, ни одной сигаретной затяжки

Ни для кого не секрет, что любой алкогольный напиток, начиная с пива и заканчивая коньяком или водкой, является высококалорийным продуктом, способным свести на нет все ваши старания по борьбе с излишним весом. Но не только из-за этого алкоголь категорически исключается из абсолютного большинства диет. Дело в том, что сразу же после попадания в организм хотя бы одной капли спиртного кровеносные сосуды сужаются, чтобы воспрепятствовать проникновению яда.

То же самое происходит и при курении. Организм пытается защитить себя от множества вредных веществ, содержащихся в дыме (смолы, никотин, углекислый газ), опять-таки сужением сосудов. В результате поступление воды и питательных веществ в клетки резко снижается, что приводит к нарушению обмена веществ, а значит, к замедлению процесса высвобождения жировых молекул.

Победи себя

Человек, большую часть своего времени проводящий за компьютером или лежа на диване, рано или поздно утрачивает свою стройность, которая из вертикали постепенно сползает в горизонталь. Поэтому, если вы решили изменить свою внешность, измените сначала и на веки веков свой образ жизни. Движение должно стать атрибутом вашего нового существования.

Конечно, идеально было бы записаться в фитнес-клуб и под руководством тренеров-профессионалов исправлять нажитые шероховатости своей фигуры, или купить абонемент в бассейн – вода замечательно стимулирует обменные процессы, или просто походить в клуб любителей бега.

Но если это в силу каких-либо причин невозможно, не сетуйте на жизнь, так как первоклассный тренажер у вас всегда под рукой, в любое время и самое главное – даром. Это обыкновенная лестница в вашем доме или на работе.

Блага цивилизации облегчили нашу жизнь и прибавили нам лишние килограммы.

Если в доме есть лифт, мы безоговорочно выбираем его вместо того, чтобы попытаться добраться до своей квартиры по лестнице, хотя это прекрасная тренировка не только для мышц ног, но и для главной мышцы нашего организма – сердечной. К тому же при этом стимулируется обмен веществ, а значит, активизируется сжигание жира. Поэтому – вверх по лестнице только пешком, можно через две ступеньки, можно вприпрыжку, можно медленно, постепенно увеличивая скорость. Небольшая одышка, испарина, боль в мышцах на первых порах – это нормальный процесс, свидетельствующий о том, что перестройка организма началась, ваше тело привыкает к нагрузкам и готовит себя к новой жизни. Чтобы убедить вас в пользе бесплатного тренажера, приведем сравнительную таблицу 6, отражающую затраты энергии за один час физических нагрузок.

Если лестницы нет ни дома, ни на работе, ходите пешком, лучше в горку и скорым шагом. Встаньте на полчаса раньше и откажитесь от привычной «маршрутки».

Пройдитесь в быстром темпе до своей работы, почувствуйте радость движения, которая разливается по всему телу, и испытайте гордость за себя. Ведь отказ от привычного – это всегда победа, пусть маленькая и незаметная для других, но победа.

Таблица 6

Энергетические затраты при различных видах физической нагрузки

Вид физической нагрузки	Количество затрачиваемой энергии (кал.)
Аэробика	420
Баскетбол	333
Бег	550–580
Боулинг	250
Велоспорт	250–450
Верховая езда	200
Коньки	200
Лыжи	500
Плавание	250–400
Подъем вверх по лестнице	700
Прыжки через скакалку	420
Уборка квартиры	85
Работы в саду	120
Спортивная ходьба	480
Танцы	120–250
Теннис	400

О пользе ежедневных математических расчетов

Если вы, выполнив все наши советы, добились желаемого результата и перешли на употребление исключительно полезной для здоровья пищи, то теперь вам надо научиться правильно определять ее количество. Ведь любое переедание, как любое излишество, грозит серьезными потерями и крушением надежд.

Для начала повторим пройденное и вспомним, что калорийность – это количество энергии, полученной человеком в результате поглощения того или иного продукта.

Норма потребляемых калорий зависит от многих факторов, определяющими среди которых являются конституция, род занятий, уровень физической активности, пол, возраст и климат, в котором человек обитает (холодный или жаркий).

Пища – основной поставщик энергетического сырья для организма – имеет определенную энергетическую ценность, которую можно измерить, например, в килокалориях или джоулях. Вот почему по-другому энергетическая ценность пищевых продуктов называется калорийностью. Биохимики и диетологи уже давно рассчитали калорийность и состав практически всех продуктов питания. Покупая тот или иной продукт в магазине, вы легко можете определить его энергетическую ценность и состав по данным, имеющимся на упаковке каждого из них. Эту важную информацию в дальнейшем можно использовать для подсчета своего суточного рациона, то есть количества необходимой энергии.

Без подобных математических расчетов не обойтись, ведь нормальный вес можно поддерживать только при условии энергетического равновесия, при котором калорийность дневного рациона должна соответствовать суточным энергетическим затратам организма.

Другими словами, есть надо ровно столько, чтобы без труда выполнять возложенную на нас работу.

И не больше. В противном случае ежедневное нарушение этого правила в сторону большего потребления пищи неизбежно приведет к появлению избыточного веса, а в дальнейшем и к ожирению.

Подсчитать примерное количество нужной вам энергии можно с помощью таблицы 7, которую мы приводим в этом разделе, а энергетическую ценность основных продуктов питания вы найдете в приложении, опубликованном в конце книги.

Для облегчения задачи приведем таблицу 8, по которой вы сможете определить примерную суточную норму потребляемой энергии в зависимости от вашего возраста и рода занятий.

Таблица 7

Суточные затраты энергии в зависимости от вида физической нагрузки

Вид деятельности	Энергетиче- ские затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Сон	0,83	49,8
Отдых лежа (без сна)	1,1	66
Прием пищи сидя	1,4	84
Чтение вслух	1,5	90

Продолжение табл. 7

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Письмо сидя	1,7	102
Беседа стоя	3,15	89
Печатание на машинке (ПК)	2,0	120
Вытирание пыли	2,5	148
Глажение белья	1,9	114
Подметание пола	2,4	145
Мытье посуды	2,1	126
Мытье пола	3,3	198
Работа на садовом участке	2,5–2,7	150–342
Ходьба по ровной дороге (4,2 км в час)	3,2	192
Ходьба по ровной дороге (6 км в час)	4,5	270

Продолжение табл. 7

Вид деятельности	Энергетиче- ские затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Ходьба по ровной дороге (8 км в час)	10	600
Ходьба в гору при небольшом подъеме со скоростью 2 км в час	6,4	384
Бег трусцой по ровной дороге	6	360
Бег со скоростью 9 км в час	9	540
Бег со скоростью 12 км в час	12	720
Бег со скоростью 15 км в час	16	960
Ходьба на лыжах (12 км в час)	12	720

Окончание табл. 7

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Гимнастические вольные упражнения	4,2–14,0	252–840
Борьба	11–16	660–960
Гребля (50–80 м/мин)	2,5–6,0	150–360
Верховая езда	4,0–7,7	240–462
Езда на велосипеде	3,5–9,0	210–540
Езда на автомашине	1,6	96
Вождение автомашины	2,2	132
Катание на коньках	3,0–10,0	180–600
Плавание со скоростью 10 м/мин	3,0	180
Плавание со скоростью 50 м/мин	10	600

Таблица 8

Энергетические затраты в зависимости от возраста и рода занятий

Группа	Количество затрачиваемой энергии (ккал)
Подростки в возрасте 11–13 лет	2500–2700
Подростки в возрасте 14–17 лет	Девушки 2750 ккал Юноши 3150 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, работа которых не требует существенных физических усилий (работники умственного труда; служащие, работающие сидя; работники пультов управления, диспетчеры; врачи и др.)	Женщины 2400–2850 ккал Мужчины 2800–3300 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, работа которых не требует существенных физических усилий (работники механизированного труда; работники сферы обслуживания, связи, радиоэлектронной промышленности; продавцы; медицинские сестры, санитарки; студенты)	Женщины 2550–3000 ккал Мужчины 3000–3500 ккал

Окончание табл. 8

Группа	Количество затрачиваемой энергии (ккал)
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (в возрасте 18–40 лет), труд которых связан со значительными физическими усилиями (станочники; водители)	Женщины 2700–3600 ккал Мужчины 3200–3700 ккал
Работники механизированного труда (в возрасте 18–40 лет), труд которых предполагает значительные или большие физические усилия (водители грузовых автомашин; строители; горнорабочие, шахтеры)	Женщины 3150–3600 ккал Мужчины 3700–4200 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, энергозатраты которых являются большими (землекопы, грузчики, лесорубы, спортсмены в период тренировок и соревнований)	Женщины 3500–4000 ккал Мужчины 4500–5000 ккал

25 советов

Диета, за которой обязательно следует переход на новый образ питания, – дело трудное, и доказательство тому – обилие людей на улице с далеко не идеальными фигурами. Вот почему в этой главе мы предлагаем вам несколько советов, которые помогут перенести ее тяготы и довести до конца начатое дело.

1. Не теряйте самообладания, если успех придет не сразу. Наберитесь терпения и строго следуйте намеченному плану. Отговорки типа «У меня это наследственное» или «Я никогда не смогу съесть такое количество сельдерея» должны быть забыты. Лозунгом вашей новой жизни должна стать фраза: «У меня все получится».

Возможно, вам будет интересно знать, что сельдерей со времен мадам де Помпадур был незаменимым атрибутом наслаждения. Искусная фаворитка Людовика XV перед каждым посещением своего монаршего возлюбленного выпивала по чашке шоколада с сельдереем и амброй. Видимо, поэтому она до последних дней своей жизни оставалась любимой и желанной, несмотря на нескончаемые козни многочисленных злопыхателей. А не менее известный своими любовными похождениями Джованни Джакомо Казанова, который обладал неистощимым мужским обаянием и силой, в качестве эротического стимулятора использовал тот же сельдерей, но в отличие от французской куртизанки он предпочитал его *à la naturelle*, без каких-либо ароматических и вкусовых добавок. Кстати, и в наше время ни один фестиваль афродизиаков не обходится без сельдерейных салатиков и соков, которые в большом количестве потребляются его участниками. Поэтому, съедая очередную порцию сельдерейного супа, успокаивайте себя мыслью, что вы не только теряете ненавистные килограммы, но и становитесь более страстной и ненасытной любовницей.

2. Острее почувствовать свои лишние килограммы и прибавить себе желания избавиться от них поможет новый тесный купальник или узкая юбка.

3. Вникните в суть диеты, изучите процессы, которые должны происходить внутри вас, и не ставьте перед собой нереальные цели.

4. Повесьте на дверке холодильника записку, содержание которой отпугнет вас при попытке несанкционированного проникновения в его недра. В записке можно, например, написать количество калорий в когда-то любимых вами продуктах или нелестное обращение к самой себе, типа «Если ты в восторге от обращения «мой бегемотик» или «моя свинка», то лишние килограммы тебе, конечно, не повредят. Но ведь есть и другие. «Мой ангел», например...». Самым радикальным и действенным способом является фотография в купальнике, причем чем хуже будет этот шедевр фотографического искусства, тем лучше. Но это – для экстремалов-одиночек.

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.