



Анна Вишневская

**Диета на капустном супе.
Минус пять кг за неделю**

«Вектор»

2005

Вишневская А. В.

Диета на капустном супе. Минус пять кг за неделю /
А. В. Вишневская — «Вектор», 2005

Уникальная капустная диета, о которой пойдет речь в этой книге, поможет вам восстановить стройность и здоровье без особых усилий. Всего лишь за одну неделю вы сможете избавиться как минимум от 5 килограммов и одновременно очистить свой организм. В основе этой удивительной диеты лежат элементарные законы естественного питания, а также... обыкновенная капуста. В книге вы найдете практические рекомендации для эффективного похудения, а также более 100 рецептов диетических блюд, основанных исключительно на здоровых, натуральных продуктах.

© Вишневская А. В., 2005
© Вектор, 2005

Содержание

От автора	5
Овощная диета – худеем с удовольствием	7
Диета и похудение	7
Достоинства овощной диеты	10
Основные правила диеты	11
Капуста – основа диеты	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Анна Вишневская

Диета на капустном супе.

Минус пять кг за неделю

От автора

Какой человек, особенно если речь идет о женщине, не мечтает иметь стройную фигуру и молодо выглядеть? Как хочется сбросить вес, а это в прямом смысле – сбросить годы, вернуть легкость и красоту. Возможно ли это? Возможно, и даже сомневаться не стоит. Наш организм всегда готов вернуться к стройности и здоровью, только ему нужно немного помочь.

Серьезные исследования физиологии питания показали, что эффективная диета для похудения – это прежде всего правильный, не экстремальный для организма стиль питания, дающий стойкий долговременный результат. Диета, которую я хочу предложить вашему вниманию, поможет значительно снизить вес без ущерба для вашего здоровья. Более того, придерживаясь такого питания, вы одновременно сможете очистить и укрепить ваш организм.

Разговор об особенностях и преимуществах этой диеты, которая не зря названа феноменальной, нам еще предстоит. А для начала давайте немного порассуждаем о том, какое значение имеет пища для нашего организма.

Один из основных законов здоровья – это закон энергетического равновесия. Когда оно нарушается вследствие неправильного образа жизни, вредного влияния внешней среды, тогда уходит и здоровье.

Как часто многие из нас (особенно женщины) в зрелом возрасте жалуются на головную боль, усталость, депрессию, нехватку сил! Помимо всех бытовых и психологических проблем, колоссальное количество энергии отнимает у нас процесс приготовления и потребления пищи. Подумайте сами: сначала вы идете в магазин, покупаете там продукты, потом готовите и наконец съедаете... И так изо дня в день! А какая усталость и тяжесть возникает порой во всем теле после сытного обеда или праздничного ужина.

С общего утомления начинаются все болезни. Общее утомление – это сигнал о том, что в организме что-то не так и он готов заболеть. Общее утомление тесно связано с застоем жизненной энергии и слабости ее передвижения в организме. Чаще всего это случается с теми, кто ест больше нормы и к тому же питается нездоровой пищей. Чему тут удивляться, ведь для нашего организма переваривание пищи является одним из важнейших и наиболее энергоемких процессов.

Вывод один: чем меньше мы загружаем его продуктами, которые нуждаются в усиленном переваривании, тем реже и в меньшей степени наступает усталость. Выход из такой ситуации напрашивается сам собой: поменьше есть – и есть только то, что полезно. Другими словами, мы должны предпочитать качество пищи ее количеству.

Природа дала человеку прекрасную пищу, насыщенную энергией, которая становится лучшим лекарством, если мы знаем, как правильно ее употреблять. Когда мы стремимся следовать естественным законам и начинаем разумно питаться – мы восстанавливаем здоровье и чистоту внутри себя, открывая свое тело для мощного чистого течения энергии.

Эти законы потому и называются естественными, что они едины для всех нас, полностью отвечая всем требованиям нашего естества. Тем и хороша капустная диета, что подходит практически всем, невзирая на лица, конституцию и физиологические особенности

каждого из нас. И в то же время она проста и необычайно эффективна. Утверждаю это, опираясь на собственный опыт. Я никогда не была худышкой, и, признаюсь, это доставляло мне немало огорчений. Обыкновенная капуста, в которой в наших магазинах недостатка никогда не было, стала для меня своего рода открытием. Проведя свой первый «капустный» курс, я долго не могла опомниться – пяти с половиной килограммов как не бывало, во всем теле удивительная легкость и сила одновременно.

Действительно, режим «пищевой экономии» позволяет высвободить невероятное количество энергии, когда, что называется, хочется горы свернуть. И это замечательно! Когда же это случится, у вас останется только одна проблема – позаботиться о том, чтобы направить эту энергию куда следует. Ведь ваши близкие вряд ли поймут, почему вы так переменились, ведь они еще не испытали на себе чудотворное воздействие феноменальной овощной диеты.

Поэтому мое последнее напутствие будет таковым: чтобы избавиться от негативных эмоций во время голодания или диеты, а также подкрепить успех, обязательно занимайтесь гимнастикой, побольше гуляйте на свежем воздухе, посещайте сеансы массажа или ходите в баню. И тогда ваше самочувствие и настроение останутся замечательными на протяжении всей диеты.

Овощная диета – худеем с удовольствием

Диета и похудение

Зачем нам нужна диета

Наше существование зависит от нашей способности извлекать из окружающего мира необходимое нам количество энергии. Воспринимая эту энергию, наш организм аккумулирует ее, видоизменяет в процессе жизнедеятельности и затем вновь излучает в окружающее пространство.

Доказано, что существует несколько каналов поступления энергии в организм, и на долю энергии, которую мы получаем с пищей, приходится всего около 20 процентов. Человек и все живое на Земле буквально купаются в энергетическом океане. Это и космическое излучение, и энергия Солнца, это также энергия нашего жизненного пространства и движения.

Если мы ведем малоподвижный образ жизни и к тому же переедаем, то полноценного обмена энергией между нами и окружающей средой не происходит. Так возникает избыточная энергия, набирается лишний вес.

Теперь давайте посмотрим, что происходит, когда мы начинаем ограничивать себя в еде (например, сидим на диете или соблюдаем пост). Расход энергии, необходимой для пищеварения, значительно снижается. Организм очищается от накопившихся шлаков, и все органы начинают работать лучше. Сознательные ограничения в пище благотворно влияют и на наше настроение – мы выглядим моложе и жизнерадостнее.

Голодание и диета дают нам возможность почувствовать гармонию с природой и с самими собой. Мы раскрепощаемся эмоционально и чувствуем себя защищенными от потока негативной информации и любых неприятных воспоминаний и эмоций. Голодание способствует росту самосознания и уверенности в собственных силах. Ведь мы перестаем думать о пустяках и переключаемся на более важные вещи.

Надеюсь, все эти соображения помогли вам окончательно убедиться в необходимости избавиться от лишних килограммов и вы готовы приступить к воплощению своего плана. Но чтобы результат вас не разочаровал, вы должны четко осознавать реальное положение вещей и представлять себе, чего вы хотите. Начнем с определения идеального веса.

Как рассчитать свой идеальный вес

Формула, по которой рассчитывали идеальный вес прежде, наверняка вам известна:

для мужчин (рост в см – 100) – 10;

для женщин (рост в см – 100) – 15.

Конечно, для быстрого приблизительного подсчета этой формулой можно воспользоваться и сейчас. В то же время она не учитывает личные особенности человека, например его возраст и конституцию, поэтому для оценки веса в настоящее время применяется так называемый индекс массы тела (ИМТ), который можно подсчитать по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = B/P^2,$$

где B — вес в кг; P — рост в м.

Если ваш ИМТ выше 25, у вас есть избыточный вес и вам стоит заняться собой и сесть на диету. Естественно, что чем выше ИМТ, тем больше килограммов нужно скинуть. Вашей целью должен стать ИМТ в пределах значений от 20 до 25.

Даже если ваш вес далек от идеального, а фигура явно не соответствует параметрам супермодели, не торопитесь гнаться за модой. Возможно, все дело в конституции, которая является наследственным фактором, и с этим ничего не поделаешь. На самом деле идеальный вес — это такой вес, при котором вы чувствуете себя физически комфортно, так что подумайте, полезен ли для вас постоянный стресс, связанный с навязчивой идеей о худобе. Помните, что для нормальной и успешной жизни главное — ваше состояние души.

Если вы хотите похудеть

Иногда многодневное сидение на диете не приводит к желаемому результату, или же сразу после похудения вы быстро набираете лишние килограммы. Обычно это происходит, если вы привыкли есть машинально, на бегу, редко задумываясь о качестве и содержании вашей пищи. Если дело обстоит именно так, то вы рискуете не только поправиться, но и загрязнить организм различными добавками и консервантами. Наша диета поможет вам упорядочить свое питание. Но чтобы ваши труды не пропали втуне, старайтесь придерживаться следующих правил.

Если вы хотите сохранить свою фигуру, вам стоит совсем отказаться от мяса или хотя бы ограничить его употребление. Мясо, колбаса и мясные деликатесы дают существенную прибавку в весе, не говоря уже о том, что в них содержится много консервантов и солей, мертвым грузом оседающих в почках и зачастую провоцирующих такие серьезные заболевания? как почечно-каменная болезнь и диабет.

Росту жировой ткани и увеличению веса способствуют всевозможные сладости и изделия из пшеничной муки. Разумеется, необходимо ограничивать себя в потреблении вредных вкусов. Попробуйте составить для себя приблизительное меню на каждый день с учетом средних норм потребления тех или иных продуктов. Вам будет значительно легче контролировать свой вес, да и вашему здоровью такие ограничения пойдут только на пользу.

Ваш рацион питания должен быть богат витаминами и минеральными веществами. Их недостаток приводит к снижению жизненного тонуса, анемии, плохому настроению и даже депрессии. По своему опыту могу сказать, что хорошие результаты дает ежедневное употребление в пищу свежей зелени — укропа и петрушки. Зелень способствует повышению уровня гемоглобина в крови и поднимает общий тонус.

Не забывайте о фруктах и овощах, богатых витамином С. Ежедневное потребление капусты, апельсинов, яблок, клюквы, свежей зелени и салатов восполнит нехватку этого важнейшего для нашего организма витамина.

Предпочитайте свежие продукты замороженным или длительно хранящимся. Не поддавайтесь соблазну рекламы продуктов быстрого приготовления.

Подружитесь со своим организмом, обращайтесь внимание на то, как вы себя чувствуете после употребления тех или иных продуктов. Довольно часто наши предпочтения в выборе пищи обоснованы физиологически. Например, кто-то с детства или с юности

обожают клюкву. Общеизвестно, что клюква оказывает благотворное воздействие на почки, и пристрастие к ней может означать, что у данного человека есть проблемы с этими органами. Таких примеров можно привести великое множество.

Выпивайте каждый день достаточное количество воды (очень полезно добавлять в воду тертый имбирь).

Занимайтесь гимнастикой хотя бы раз в день. Можете просто потанцевать под приятную музыку. Гимнастика и движение имеют большое значение как для нашего веса, так и для организма в целом. Если вы работаете в офисе и просиживаете целый день за компьютером, старайтесь разминаться каждые 10–15 минут. Не забывайте о существовании тренажерных залов и бассейнов.

Во время курса похудения в качестве легкого слабительного пейте чай с крушиной или сенной, ешьте яблоки, свеклу и чернослив.

Чаще посещайте баню или сауну.

После выхода из диеты хотя бы первую неделю старайтесь не есть мясного, мучного и сладкого. Переходите к обычному режиму питания постепенно, в течение по крайней мере 10 дней после окончания диеты.

Достоинства овощной диеты

По своему опыту могу сказать, что обычными способами (не пользуясь услугами салонов красоты и хирургическими методами) сбросить несколько килограммов за неделю не так-то просто даже при условии, что вы стали есть меньше. Если у вас есть склонность к полноте или привычка к перееданию, осуществить задуманное, как правило, бывает нелегко.

Овощная диета даст вам возможность похудеть быстро и эффективно. Во всяком случае, за ту же неделю она позволяет сбросить не менее 5 килограммов. Если же в дополнение к ней вы будете проводить и другие мероприятия, направленные на снижение веса, – физические упражнения, посещение бани, очистительные процедуры, то результат может оказаться еще более впечатляющим. Единственное, о чем я хотела бы вас предупредить, – во всем придерживайтесь чувства меры, иначе вы только навредите своему организму. Для того чтобы похудеть без ущерба для здоровья, необходимо следовать основным правилам диеты, которые приводятся ниже.

Эта диета очень проста и одновременно разнообразна. Ее легко соблюдать, и в отличие от других диет она позволяет легко справиться с чувством голода. Овощная диета способна доставить вам удовольствие, к тому же вы сможете открыть для себя новые рецепты простых и вкусных вегетарианских блюд.

Во время овощной диеты ваш организм получает все необходимые микроэлементы и питательные вещества. Меню каждого дня включает вкусный и полезный суп с капустой и другими овощами. В определенные дни разрешено съедать неограниченное количество овощей и фруктов. Салаты и горячие блюда послужат отличной энергетической поддержкой. Ниже вы найдете список овощей и фруктов, разрешенных этой диетой. Кроме того, каждый день вы можете употреблять обезжиренное молоко или йогурт.

Схема овощной диеты очень удобна в применении. Для того чтобы определиться с ежедневным меню, вам не придется каждый раз лихорадочно вспоминать, что сегодня можно, а что нельзя. Достаточно заглянуть в *Таблицу разрешенных продуктов*, помещенную в конце книги, и вы сразу же решите эту проблему. В этой таблице указаны продукты, которые вам можно есть в этот день, а также их допустимое количество.

Еще одно достоинство этой диеты заключается в том, что ее результаты в итоге оказываются долговременными. Вы не только похудеете, но и, возможно, задумаетесь над своим рационом питания и впредь станете благоразумнее и умереннее в еде.

У этой диеты есть и психологическое достоинство – она является своего рода мягким, но эффективным способом для развития силы воли. Каждый потерянный килограмм будет способствовать росту вашей целеустремленности и уверенности в себе. Ведь наша энергия и любовь к жизни во многом основываются на уважении к себе и самооценке.

Достоинства диеты на основе капустного супа несомненны. Она подходит большинству людей, исключая детей и подростков, однако не стоит забывать о том, что стремительное сбрасывание веса может иметь некоторые побочные эффекты. Поэтому я считаю своим долгом предупредить вас: если у вас есть проблемы со здоровьем, посоветуйтесь предварительно со своим лечащим врачом. Особенно это касается тех, у кого обострена язвенная болезнь или усилена перистальтика кишечника. Таким категориям пациентов капуста не всегда рекомендована.

Основные правила диеты

Если вы готовы сразиться с лишним весом, не пытайтесь убедить себя в том, что вам легко будет неделю придерживаться запретов и ограничений. Конечно, это не просто, но ведь над любым результатом всегда необходимо хоть немного, да потрудиться. Не скрою, эта диета довольно строга, и она требует серьезного подхода. Но ведь ваши «мучения» ограничатся всего лишь одной неделей, а результат превзойдет все ожидания. Начинайте диету с понедельника – это всегда вдохновляет.

Чтобы вам легче было сбрасывать вес и не приходилось подавлять в себе мысли о еде, когда есть очень хочется, представьте, что диета – это игра. И вы обязательно выиграете главный приз, если пройдете все ее этапы. Однако, как и в любой игре, в диете есть свои правила. Эти правила обязательно нужно соблюдать, иначе все ваши усилия пройдут впустую.

Правил немного, вы можете их выписать на большой лист бумаги и повесить на стену, чтобы они всегда были перед глазами.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Каждый день следует обязательно съесть не менее двух тарелок капустного супа, приготовленного по одному из предложенных ниже рецептов.

Такой суп содержит много необходимых для организма питательных веществ. Если вы любите готовить, вам будет только в удовольствие периодически менять различные суповые рецепты, к тому же свежеприготовленная еда имеет неоспоримые преимущества перед заготовленной впрок.

Если же вам некогда или вы терпеть не можете возиться на кухне, можно приготовить суп на всю неделю. Всевозможные приправы из специй, овощей и пряностей внесут необходимое разнообразие в ваше постное меню.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Ешьте все, что указано в ежедневном меню.

Это очень важно, поскольку предлагаемая диета специально составлена с учетом потребностей нашего организма в минеральных веществах, клетчатке и аминокислотах. Все продукты, указанные в меню, имеют большое значение для регуляции и снижения веса.

Суп из капусты сам по себе очень питателен. Все овощи и фрукты содержат важные для нашего организма вещества и клетчатку. Куриное мясо и рыба, которые вы будете есть в пятницу и субботу, доставят в ваш организм необходимое количество протеинов. В четверг разрешается есть бананы, и это тоже не случайно, ведь в этих экзотических фруктах содержится много ценных для организма веществ и витаминов, в частности витамин А, никотиновая кислота, калий и даже немного протеина. Все эти элементы сделают вашу пищу сбалансированной и здоровой. Так что не пропускайте ни одного ингредиента!

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Ешьте до тех пор, пока не почувствуете, что насытились, но не более того.

Овощи и фрукты разрешается употреблять в больших количествах, но не переусердствуйте, не стоит забывать о здравом смысле! Это хорошее правило, оно пригодится вам и тогда, когда вы выйдете из диеты.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Каждый день вам можно будет употреблять лишь те продукты, которые разрешены именно для этого дня, правда, практически в неограниченных количествах.

Соответственно, в этот день вам нельзя употреблять продукты, предназначенные для других дней диеты.

Строго соблюдайте эти ограничения, иначе вам не удастся похудеть. Не стоит забывать о том, что диета – это серьезная, дисциплинирующая работа над собой и своим организмом. Ежедневно сверяйтесь с *Таблицей разрешенных продуктов*.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Каждый день можно пить или обезжиренное молоко, или нежирный йогурт, но не оба напитка вместе.

Предположим, утром вы употребили йогурт, это значит, что в этот день вам уже нельзя пить молоко. Единственное исключение из этого правила – четверг. В этот день одну из восьми 200-граммовых порций молока можно заменить таким же количеством йогурта.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

Если вы готовите цыпленка, обязательно снимите с него кожицу.

В куриной коже содержится невообразимое количество жиров, отнюдь не придающих нам легкости.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ

Энергетическая ценность готовых приправ или соусов не должна превышать 25 калорий на чайную ложку.

ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ

На время диеты полностью исключите употребление алкоголя.

Практические советы

- Настройтесь заранее на предстоящее вам предприятие. Легче всего собираться с мыслями в уединении, во время прогулки или после физических упражнений. Оцените свое общее самочувствие и физическую форму. Ваше тело само подскажет вам, какое решение нужно принять. Не стоит насиловать себя в угоду общепринятым стереотипам или моде, главное – относиться с уважением и любовью к себе и своему телу.

- Если есть потребность, поголодайте 2–3 дня, для этого можно воспользоваться системой Поля Брегга. Помните, что после голодания или диеты следует очень осторожно возвращаться к привычному для вас питанию и ни в коем случае не переедать, даже если внезапно прорежется чудовищный аппетит. Так вы закрепите действие диеты.

- Не стоит оставаться на диете дольше 7 дней, даже если возникает искушение усилить эффект похудения. Не забывайте о том, что во всем нужна мера – и в голодании тоже. Если

вам действительно понравилась капустная диета, можете вернуться к ней недели через две после первого курса.

- Закрепить результаты диеты вы можете разными способами: походами в баню, гимнастикой, использованием травяных настоев. Помните, что в медицине, и в частности в диетологии, оптимальным считается комплексный подход.

- Рецепты, которые приводятся в книге, в основном рассчитаны на одного человека, но некоторых порций хватает на двоих и даже на четверых. Если вы готовите не только для себя, нетрудно будет рассчитать, сколько продуктов вам всего понадобится.

Следующие главы помогут вам сориентироваться в подборе продуктов для диетического меню. Не забудьте запастись заранее всем необходимым – это избавит вас от напрасной траты времени и сил.

Капуста – основа диеты

Перед тем как приступить к составлению меню на каждый день, давайте поговорим о питательных и целебных свойствах капусты.

Капуста издревле признавалась лекарственным растением. Еще древнеримские врачи лечили капустным соком язву, болезни легких, печени, суставов, считали его хорошим средством от опьянения. В современной медицине капусту тоже стали использовать в терапии язвенной болезни. Противоязвенное действие сырого капустного сока объясняется присутствием витамина U и других полезных веществ. Витамин U очень нестойк, легко окисляется и разрушается в условиях высокой температуры. Поэтому варка капусты и горячее консервирование понижают лечебные свойства капустного сока.

В белокочанной капусте содержится необыкновенно много и других витаминов: витамины группы B, каротин, витамин C в виде аскорбигена – особенно устойчивой его формы. Свойство капусты сохранять все витамины в течение очень долгого времени неоценимо, особенно зимой и в начале весны.

В больших количествах капуста содержит минеральные соли калия, кальция, фосфора, йода, некоторые вещества, способствующие росту клеток.

Содержащаяся в капусте клетчатка улучшает моторную деятельность кишечника. А еще – и это очень важно для тех, кто собирается худеть, – в капусте есть тартроновая кислота. Именно это вещество сдерживает развитие ожирения.

Капустный сок и сама капуста снижают диспепсию и способствуют уменьшению размеров печени.

Ученые обнаружили, что, если регулярно включать в свой рацион капусту, сильно снижаются шансы заболевания раком.

Разновидности капусты

Растения капустной семьи выращивались тысячелетиями. Капуста была популярна у древних греков и римлян. Она в изобилии использовалась в Средние века в блюдах, приготавливаемых на очаге в горшках, ее часто смешивали с луком-пореем, репчатым луком и травами.

Из всех овощей, пожалуй, только капуста может похвалиться таким обилием разновидностей. Нам более привычна белокочанная капуста, но есть еще и краснокочанная, есть и савойская – с нежными гофрированными листьями, тоже собранными в кочаны; есть похожая на репку кольраби; есть листовые сорта, вовсе кочанов не образующие и употребляемые в пищу как салат.

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.