



Анна
Вишневская

ЭКСПРЕСС-ДИЕТЫ

для стройных богинь



*Быстро
безопасно
комфортно*

Анна Владимировна Вишневская
Экспресс-диеты для стройных богинь.
Быстро, безопасно, комфортно

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507210

Экспресс-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно: Вектор; Санкт-Петербург; 2011
ISBN 978-5-9684-1788-6

Аннотация

Наверное, нет на свете женщины, которая не хотела бы похудеть «прямо сейчас и навсегда» – быстро, комфортно и без вреда для здоровья. Анна Вишневская, профессиональный диетолог, делает настоящий подарок всем, кому срочно надо избавиться от пары-тройки килограммов. Автор собрала самые эффективные и безопасные методики, позволяющие за короткое время достичь прекрасных форм. Определите, к какому гормональному типу вы относитесь – Амазонки, Нимфы или Венеры, – и выстраивайте свою программу экспресс-похудения! Помогут и оригинальные рецепты, подобранные к каждому из видов программ.

И для любого типа фигуры – универсальные диеты, самые популярные, при помощи которых уже не одна тысяча женщин обрела идеальные формы: девятидневная диета Маргариты Королевой, гречневая диета, диета на капустном супе, овощные, кефирные, диеты от «звезд» Голливуда и отечественной эстрады.

Начните прямо сегодня, найдите свой путь к красоте – и у вас обязательно все получится!

Содержание

Предисловие	4
Определяем свой гормональный тип	5
Кто вы?	6
Тест для определения вашего типа	6
Форма фигуры	6
Распределение веса	6
Энергия и питание	7
Физическая активность	7
Какая вы?	8
Венера	8
Общая характеристика	8
Здоровье	8
Нимфа	10
Общая характеристика	10
Здоровье	10
Амазонка	11
Общая характеристика	11
Здоровье	11
Как должна питаться богиня	13
Диета для венер	14
Первый день	14
Второй день	14
Третий день	15
Диета для нимф	16
Первый день	16
Второй день	16
Третий день	17
Диета для амазонок	18
Первый день	18
Второй день	18
Третий день	19
Полезные советы для всех	20
Амброзия и нектар для богинь	22
Рецепты для венер	23
Блюда из овощей и грибов	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анна Вишневская

Экспресс-диеты для стройных богинь.

Быстро, безопасно, комфортно

Предисловие

В современном мире меняется все, неизменной остается лишь высокое предназначение женщины. Ведь каждая из нас – это носительница гармонии и красоты, настоящая богиня домашнего очага, вдохновительница своего мужчины и защитница своих детей. И, наконец, это просто объект для поклонения и восхищения! И все это потому, что женщины постоянно стремятся к идеалу, постоянно меняются и никогда не бывают полностью довольны достигнутыми результатами. И самым критическим образом милые дамы постоянно оценивают свою внешность и фигуру, уделяя особое внимание лишнему весу. О борьбе с нежелательной полнотой написаны, наверное, уже целые библиотеки, а панацея так и не найдена... Почему? Давайте разберемся.

Наверняка вы замечали, что все люди полнеют и худеют по-разному, испытывая различные трудности после набора веса. Современные ученые доказали, что распределение жировой ткани тесным образом связано с гормональным фоном каждой конкретной женщины, и выделили три основных гормональных типа. Речь не идет, конечно, о каких-то эндокринных патологиях, имеется в виду только соотношение гормонов в пределах нормы.

В связи с этой теорией, в основе которой лежат гормональные особенности женского организма, и родился принципиально новый взгляд на похудение.

В зависимости от особенностей гормонального фона жировые отложения у женщин того или иного типа распределены по-разному. Соответственно, и программа похудения у каждого типа должна быть своя. Диета по гормональному типу, или, как ее еще называют, диета богинь, полностью отвечает новейшим разработкам ученых, давая возможность каждой женщине быстро и эффективно расправиться с лишними килограммами.

Для того чтобы определить свой гормональный тип, достаточно пройти несложный тест. Для того чтобы вернуть былые формы или усовершенствовать уже имеющиеся, вам потребуется несколько больше времени и усилий. Трехдневная диета, предназначенная именно для вашего типа, поможет вам начать этот важный процесс. Вкусные диетические блюда, подобранные специально для этой книги, помогут вам решить проблему питания без особых затрат и усилий.

Вас ждет несомненный успех, если вы воспримете данные в этой книге диетические рекомендации как важнейшее практическое занятие, определяющее ваш дальнейший путь к стройности и красоте.

Но, как известно, любой результат не будет долговременным, если его не закрепить. Физические упражнения специально для вашего типа фигуры наряду с оригинальными дополнительными процедурами (самомассаж, талассотерапия, обертывания и др.) помогут вам в этом.

Как видите, те, кто всерьез озабочен проблемой лишних килограммов, найдут в этой книге все необходимые для решения этой проблемы сведения. Или почти все, поскольку автор оставляет за каждой женщиной право фантазировать, импровизировать, а также до бесконечности углублять и совершенствовать уже полученные знания.

Удачи вам, легкого шага и исполнения всех желаний, дорогие мои богини!

Определяем свой гормональный тип

На первый взгляд, как впрочем и на все последующие, теоретическая база этой диеты достаточно проста. Ее создатели внимательно изучили три основных женских типа и разработали для каждого из них свой план – как худеть согласно своему гормональному типу.

К первому типу относятся женщины с округлыми формами, хорошо выраженными бедрами, мягкой, тонкой кожей, нежными чертами лица. Это *Венеры*, воплощающие собой саму женственность. Проблемой красавиц, относящихся к этому гормональному типу, чаще всего является целлюлит.

Представительницы второго типа – *нимфы*, хрупкие создания с небольшой грудью и узкими бедрами. У них есть своя проблемная зона – животик, который поправляется в первую очередь.

Третий тип назван по имени легендарных женщин-воительниц – *амазонок*. Это энергичные дамы с достаточно плотной, коренастой фигурой. У них обычно первыми полнеют лицо, плечевой пояс и грудь.

Кто вы?

Тест для определения вашего типа

Приступим к определению вашего телосложения. Внимательно прочтите все утверждения и в каждом случае выберите тот вариант, который характеризует лично вас.

Форма фигуры

1. Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало:
 - плечи и бедра у вас одинаковой ширины, талия чуть намечена – Б;
 - плечи уже бедер, талия тонкая – А;
 - широкие плечи, конусообразное строение бедер и талии – В.
2. Теперь взгляните на свои ягодицы:
 - плоские, втянутые – Б и В;
 - более округлые, изогнутые – А.
3. Где у вас сконцентрирован жир:
 - на бюсте и плечах, есть жировой пояс над талией – В;
 - в ягодичной области, на бедрах – А;
 - на животе – Б.
4. Заметны ли у вас отложения жира в верхних частях бедер:
 - нет – Б и В;
 - да – А.
5. Измерьте свою талию и бедра; ваши бедра:
 - более чем на 25 см шире талии – А;
 - менее чем на 25 см шире талии – Б и В.

Распределение веса

1. Когда вы набираете вес, это заметнее всего:
 - когда вы стоите лицом к зеркалу – А;
 - когда вы стоите боком к зеркалу – Б и В.
2. Если вы набираете 3 кг лишнего веса, они откладываются:
 - в области живота и над талией – Б;
 - в нижней части бедер – А;
 - в области плечевого пояса – В.
3. Когда ваш лишний вес превышает 3 кг, где это больше всего проявляется:
 - на животе, на внутренней стороне бедер – Б;
 - в основном, в нижней части бедер – А;
 - в основном, на талии, на груди, на спине, на руках выше локтя – В.
4. Если бы вы набрали еще 3 кг, то ваше лицо по полнело бы:
 - да – Б;
 - нет – А и В.
5. Если бы вы набрали еще 3 кг, то у вас пополнели бы заметно ваши голени и предплечья:
 - да – Б и В;
 - нет – А.

Энергия и питание

1. Когда вам свойственна наибольшая умственная активность:
 - вы медленно «расходитесь», наибольшая творческая энергия обурекает вас к вечеру – Б;
 - физически вы в равной степени энергичны весь день, но в творческом смысле – во второй половине дня – А;
 - озарения посещают вас по утрам, вы рано ложитесь спать – В.
2. Как правильнее определить вашу привычку питаться:
 - вы весь день что-то «перехватываете» – Б;
 - у вас зверский аппетит: начав есть, не можете остановиться – В.
 - вы можете подолгу не есть, редко переедаете – А.

Физическая активность

1. Насколько спортивной вы были в школьные годы:
 - вы не жаловали гимнастику и агрессивные командные игры, предпочитали теннис и спокойные игры соревнованиям – А;
 - вы были большой энтузиасткой спорта, любили гимнастику, командные игры, на спартакиадах стремились участвовать во всех видах – Б;
 - вы были спортивной, любили соперничество, но не в командных, а в индивидуальных видах: теннисе на очки, гимнастике, танцах – В.
2. Если вам хочется сбросить вес, то вы:
 - садитесь на диету, не увеличивая физическую нагрузку – А;
 - выдерживаете диету, регулярно занимаетесь физкультурой и не намерены от нее отказываться – Б;
 - вы и раньше были спортивны, а теперь дополняете спорт диетой и увеличением нагрузки – В.
3. Если вы активно занимаетесь спортом, а затем бросаете занятия, начинаете ли вы стремительно набирать вес:
 - да – Б и В;
 - нет – А.

Теперь посчитайте, какая буква в результатах вашего теста встречается чаще других:
если **А**, то вы – **венера**;
если **Б**, вы – **нимфа**;
если **В**, вы – **амазонка**.

Если не преобладает никакая буква, то ограничьтесь суммированием букв разделов «Форма фигуры» и «Распределение веса» как наиболее показательных.

Какая вы?

Венера

Общая характеристика

Первый тип телосложения, о котором пойдет речь, называется гинекоидным. Венера – древнеримская богиня любви и красоты, воплощение женственности. На женщину этого типа телосложения больше всего влияют женские гормоны – эстрогены.

Эстрогены (с греч. «порождающий неистовое желание») – женские половые гормоны, вырабатываемые фолликулами яичников, плацентой, частично – корой надпочечников и семенниками. Эстрогены способствуют появлению либидо, развитию вторичных половых признаков, подготовке к беременности, распределению подкожного жира, характерного для женского типа.

Талия и плечи у *венгр* узкие, грудь чаще небольшая, зато бедра и ягодицы округлые, пышные. Дамы этого типа подвержены частым колебаниям веса, при этом талия долго остается тонкой, а страдают, в основном, бедра и нижняя часть живота. После родов живот заметно теряет форму, и приходится пересматривать свой рацион и образ жизни. Представительницы этого типа – Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор.

Здоровье

Венеру отличает своя энергодинамика: ее энергия слабее всего проявляется по утрам и сильнее – вечером. Ей не очень нравится усиленно заниматься физкультурой, однако она готова заниматься физической активностью, способствующей похудению и придающей фигуре стройность: йогой, оздоровительным плаванием и др. Если у *венгры* сидячая работа, и она при этом не делает упражнений, то у нее замедляются обменные процессы. Однако при эмоциональном всплеске – влюбленности, непривычном ускорении рабочего ритма или неприятной ситуации на службе – обменные процессы у нее могут настолько ускориться, что она всего за неделю потеряет килограмма три-четыре. Имейте в виду, что высокая физическая активность, ходьба, плавание, зарядка способствуют интенсификации обменных процессов.

Венеры лучше всего теряют в весе и чувствуют себя бодрыми и энергичными (а значит, обретают готовность придерживаться строгого режима) при условии следования естественному для них обменному ритму и пищевым предпочтениям. Вялые с утра, *венеры* довольствуются символическим завтраком (кофе), главный за сутки прием пищи устраивают в обед, а в ужин опять едят мало. Лучший для них рацион – протеины с низким содержанием жиров (творог, легкая рыба), нерафинированные углеводы (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, темный рис), много листового салата, овощей и фруктов.

Ваша проблема – тяжелый низ – отнюдь не редкость. Считается, что именно такое телосложение и является наиболее часто встречающимся типом женской фигуры. Вы легко прибавляете в весе, поэтому должны быть особо бдительны в отношении калорийности блюд. Остерегайтесь пищи, богатой крахмалом, но и не впадайте в крайности, потребляя только нежирную пищу. Здесь может таиться ловушка: многие обезжиренные продукты бывают очень питательными за счет высокого содержания белков или углеводов.

Венерам не следует увлекаться покупными соками, которые содержат сахар. Лучше заменить их живыми фруктами. Обманывайте свой желудок большими порциями низкокалорийных супов, ведь если начать ограничивать себя во всем, то вы останетесь голодной. Постарайтесь включать в свой рацион приличные порции менее питательных продуктов.

Даже не будучи прирожденными спортсменками и не испытывая потребности в физических упражнениях для поддержания формы и хорошего настроения (в отличие от *нимф* и *амазонок*), *вены* не должны забывать, что физкультура поможет любой женщине сбросить лишний вес и почувствовать себя лучше. Например, получасовая прогулка быстрым шагом сжигает до 180 калорий; далее обменные процессы ускоряются еще на несколько часов, и калории продолжают усиленно сжигаться. Упражнения повышают тонус мышц, гибкость тела и силу. Бег – прекрасное средство для сжигания жира. При этом все зоны получают примерно одинаковую нагрузку. Но не перестарайтесь, помните, что, работая на степ-платформе или велотренажере, вы укрепите нижнюю часть туловища, а от этого она станет еще более массивной.

Физические упражнения помогают улучшить общее состояние. Если *венера* выполняет упражнения, соответствующие ее телосложению, то это в обязательном порядке поднимает ей настроение, примиряет с собой, с собственным телом; такая женщина вряд ли станет, махнув на себя рукой, поглощать бутерброды ускоренного уличного приготовления и допускать иные излишества. Плавание дважды в неделю, ежедневный пеший поход в магазин или, если это возможно, до работы, преодоление лестницы не в лифте, а бегом – все это поможет *венге* сохранить здоровье, хорошее настроение и стройность.

Нимфа

Общая характеристика

Нимфы в греческой мифологии – вечно юные божества природы, ее живительных и плодоносных сил: рек, морей, источников, озер, болот, гор, рощ, деревьев.

В нашей классификации *нимфы* – это женщины **тиреоидного** типа сложения, который получил свое название в связи с тиреоидными гормонами (их производит щитовидная железа).

Тиреоидные гормоны повышают интенсивность энергетического обмена, увеличивают расходование всех питательных веществ – углеводов, белков и жиров, повышают потребление тканями глюкозы крови.

В молодости *нимфы* – почти всегда стройные и хрупкие барышни с длинными пропорциональными конечностями и тонкой талией, к этому типу относятся многие модели. Обменные процессы у них на редкость активны, калории сжигаются легко. Обычно «моделям» долго сходят с рук любовь к шоколаду, кофе, острому (стимуляторы им нужны, чтобы повысить уровень сахара в крови и добавить себе энергии). Но в какой-то момент щитовидная железа дает сбой. Гормоны провоцируют отложение избыточного веса как раз на животе (в одежде еще ничего, но в купальнике очевидно, что живот превратился в кисель) и на бедрах.

Здоровье

Нимфы самой природой наделены довольно сильным телом, но оно требует постоянных интенсивных упражнений. Многие женщины этого типа испытывают депрессию и чувствуют себя вялыми, если пренебрегают регулярными тренировками. Телосложению и темпераменту *нимф* более всего подходят аэробика, бег, плавание, сквош, теннис. Разумно поступают те, кто отдает физкультуре полчаса в день и занимается более трех раз в неделю.

В случае сильной полноты или длительного пренебрежения физической активностью женщине следует сначала посоветоваться с врачом, а потом наращивать нагрузку постепенно, начиная с быстрой ходьбы и плавания и только через несколько недель переходя к более интенсивным упражнениям.

В сжатом виде, наилучшая диета для *нимфы*, поставившей цель вернуть отличавшую ее в молодости стройность, – это один полноценный прием пищи в день, чтобы не мучиться от голода. Женщины-нимфы по натуре «совы»: если дети или работа не вынуждают их рано вставать, они поздно приступают к работе, зато долго не ложатся спать. Значит, главный прием пищи должен быть отнесен на вечер.

Хочу еще раз напомнить: ключ к сохранению стройной юношеской фигуры для вас – интенсивные физические упражнения. Необходимы активные занятия аэробного характера не реже трех раз в неделю. Такими нагрузками для вас могут стать плавание (работают и равномерно развиваются все группы мышц), обруч, танец живота (развивается грация, силуэт делается более женственным). Возьмите за правило интенсивно плавать, бегать, заниматься теннисом или аэробикой дважды, а лучше трижды в неделю, не менее получаса. В упражнениях избегайте чрезмерных скручиваний, которые, конечно, натренируют пресс, но при этом могут слишком увеличить косые мышцы, так что фигура станет еще более «плоской». И напоминаем о диете: без этого утончить талию не удастся!

Амазонка

Общая характеристика

Амазонки в греческой мифологии – племя женщин-воительниц, проводящих свое время в битвах.

У *амазонок* **андроидный** тип строения. Это дамы с фигурами, скроенными по мужскому образцу. Их организм производит много мужских гормонов (тестостерона).

Тестостерон – стероидный гормон из группы андрогенов, вырабатываемый надпочечниками, яичниками. Тестостерон оказывает анаболические эффекты на мышечную ткань, способствует созреванию костной ткани, модулирует синтез b-эндорфинов («гормонов радости»).

У *амазонок* хорошо развит скелет. Плечи, грудная клетка – широкие, а таз и ягодицы узкие, расположены низко. Жировая прослойка тоньше, чем у женщин других типов. Но, если «андроидная» женщина злоупотребляет жирной и соленой пищей (чипсами, пиццей, копченостями, сырами), она резко набирает лишний вес – особенно это заметно на животе, шее, руках. Живот принимает шарообразную форму. Звездные представительницы этого типа – Синди Кроуфорд и Мадонна.

Здоровье

Наилучшая диета для *амазонок* – обезжиренная, так как такой тип фигуры осложняет работу сердечно-сосудистой системы. Меньше жиров, сахара, побольше клетчатки – вот формула, подкрепляемая последними открытиями в области здорового питания. Вам важно увеличить в ежедневном рационе количество пищи, содержащей грубую клетчатку, до 25–30 г (для сравнения: один плод киви содержит 4 г, а 1/2 стакана фасоли – 2 г). *Амазонкам* требуется больше белков, чем женщинам иного телосложения, и меньше молочных продуктов.

Амазонки обычно относятся к «жаворонкам»: наиболее энергичны с утра. Следовательно, обменный процесс таков, что им требуется обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Возможно, при активном образе жизни обильно позавтракать затруднительно, но надо помнить, что это поддержит энергию на протяжении дня. Плотный обед для работающей женщины тоже может превратиться в проблему, которую можно решить, взяв из дому кусок холодной курятины, булочку, сырую морковь или другие салатные овощи.

Амазонка отлично себя чувствует, когда регулярно занимается физкультурой: аэробикой, плаванием на скорость, бегом, велосипедным спортом. Упражнения, повышающие пульс, требуются ей не меньше трех раз в неделю. Женщинам этого типа телосложения присуща хорошая координация, поэтому обычно им нравятся энергичные танцы: джаз, чечетка. Хотим напомнить: при самых активных занятиях сгорает до 10 калорий в минуту, то есть 300 калорий за полчаса. Но упражнения не только устраняют лишние калории – важнее то, что они на несколько часов ускоряют обменные процессы в организме. Физкультура помогает *амазонкам* чувствовать себя стройными и подтянутыми. Умеренные занятия на гребном тренажере хорошо сгоняют жир с верхней части туловища и укрепляют мышцы плеч и верхнего отдела спины, но имейте в виду: силовые упражнения со штангой могут привести к «перекачке» плеч и спины.

Женщинам этого типа присущи упорство и энергия, но им свойственно увлекаться, поэтому они могут перестараться в упражнениях. Если появляются симптомы утомления и

боль в мышцах и суставах, необходимо отдохнуть. Интенсивная физкультура с перерывами на отдых – залог длительного здоровья и хорошего настроения.

Как должна питаться богиня

Для каждого типа женщин я хочу предложить трехдневное меню, призванное помочь комфортно расстаться с лишними полутора-двумя килограммами. Если эта диета хорошо переносится, ее можно соблюдать и дольше, до полного избавления от избыточного веса.

Диета для венер

Первый день

Завтрак

- Смешайте 100 мл апельсинового сока с 2 ст. ложками грейпфрутового и таким же количеством лимонного.
- Разбавьте коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпейте через соломинку.
- Через 20 мин съешьте бутерброд из кусочка зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

Обед

- Смешайте 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, добавьте 3 ст. ложки апельсинового сока и столько же лимонного. Посолите, приправьте красным перцем.
- Нарежьте огурец, сладкий перец, маленькую луковицу. Добавьте к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешайте с соусом.
- С салатом съешьте ломтик зернового хлеба. На десерт – яблоко.

Ужин

- Маленький кабачок почистите, нарежьте дольками. Порубите 80 г шампиньонов, луковичку, большой сладкий перец. Тушите овощи 3 мин. в чайной ложке оливкового масла.
- Добавьте 250 мл овощного бульона и тушите еще 5 мин. Туда же засыпьте 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 мин снимите блюдо с огня, приправьте перцем, базиликом. Сюда же добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.
- Для того чтобы приготовить смесь из пряностей на три дня, вам понадобится пучок базилика, пучок петрушки, 30 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса. Все смешайте в блендере, уложите в герметичную емкость и храните в холодильнике.

Второй день

Завтрак

- Цитрусовый коктейль по рецепту первого дня.
- Через 20 мин – кусочек зернового хлеба, на мазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед

- Нарезьте ломтиками по два огурца и помидора, покрошите луковичку и 30 г нарезанного кубиками твердого сыра.
- Заправьте салат соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки измельченного базилика, 2 ст. ложки лимонного сока и 3 ст. ложки апельсинового.
- К салату – ломтик зернового хлеба и небольшая груша на десерт.

Ужин

- Мелко нарежьте 50 г сельдерея, морковку, луковицу и очищенный от семян огурец. Выложите в сотейник, добавьте чайную ложку оливкового масла и тушите 3 мин.
- Добавьте 250 мл овощного бульона, доведите до кипения. Сразу же выложите в сотейник 80 г нарезанного кусочками лосося и готовьте еще 4 мин.
- Приправьте солью и кайенским перцем, добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Третий день

Завтрак

- Цитрусовый коктейль.
- Через 20 мин – бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кусочками огурца.

Обед

- Сварите и нарежьте одно яйцо, смешайте его с измельченным редисом, луковицей. Добавьте 80 г тунца, консервированного в собственном соку.
- Заправьте блюдо соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложек апельсинового и 1 ст. ложки измельченного зеленого лука. Не ешьте хлеб.

Ужин

- Нарезьте два сладких перца, 50 г шампиньонов и маленькую луковицу. Как и в предыдущие дни, обжаривайте их в чайной ложке оливкового масла 3 мин, затем добавьте 250 мл овощного бульона и готовьте еще 5 мин.
- После этого выложите в овощи 50 г говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. ложку томатной пасты. Готовьте до мягкости мяса. Приправьте по вкусу и добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Диета для нимф

Первый день

Завтрак

100 г мюсли с орехами и сухофруктами смешайте со стаканчиком соевого йогурта.

Обед

- Перемешайте один нарезанный помидор, 125 г консервированной кукурузы и одну измельченную луковицу.
- Заправьте соусом из 1 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки апельсинового, щепотки тертого сыра и капельки горчицы.
- К салату – кусочек зернового хлеба.
- На десерт – горсть орехов и сухофруктов.

Ужин

- Сварите 40 г коричневого риса. Порежьте четверть авокадо, помидор и сладкий перец.
- Обжарьте перец в столовой ложке оливкового масла вместе с зубком чеснока, маленькой нарезанной луковицей и 80 г говяжьего фарша в течение 4 мин.
- Добавьте четверть пучка базилика и готовьте еще 3 мин. Добавьте помидор и авокадо. Смешайте с рисом.

Второй день

Завтрак

100 г мюсли со свежими фруктами, кроме бананов и винограда, и стаканчик соевого йогурта либо молока.

Обед

- Нарезьте небольшую морковку, 50 г листового сельдерея и огурец. Смешайте с четвертью размятого авокадо, столовой ложкой лимонного и столовой ложкой апельсинового соков.
- Приправьте горчицей и солью.
- Можно съесть ломтик зернового хлеба и горсть орехов с сухофруктами.

Ужин

- Нарежьте небольшую луковицу, сладкий перец и помидор. В ложке оливкового масла обжарьте лук с зубком чеснока.
 - Добавьте 80 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки овощного бульона и готовьте еще 5 мин.
 - Выложите помидоры и готовьте еще 3 мин.
- Нарежьте кубиками 50 г сыра тофу, обжарьте его отдельно в оливковом масле и добавьте в основное блюдо. Приправьте по вкусу.

Третий день

Завтрак

То же, что во второй день.

Обед

- Салат из одной моркови, одного кабачка и 50 г листового сельдерея.
- Для соуса смешайте по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного соков, соль, перец и немного горчицы.
- Можно съесть ломтик зернового хлеба, горсть орехов с сухофруктами.

Ужин

- Нарежьте 3 помидора, предварительно очистив их от кожицы.
- В сотейнике разогрейте 1 ч. ложку оливкового масла, обжарьте в нем помидоры, нарезанную луковицу и дольку чеснока.
- Добавьте 40 г чечевицы и 600 мл овощного бульона. Готовьте, накрыв крышкой, в течение 12 мин. Посолите и поперчите по вкусу.

Диета для амазонок

Первый день

Завтрак

Сандвич из двух кусочков черного хлеба, намазанных нежирным творогом и проложенных ломтиками филе индейки.

Обед

- Смешайте одну нарезанную луковицу, одну нарезанную вареную свеклу, одну тертую морковку, измельченные листья салата.
- Заправьте смесью из пряностей (на три дня): по 3 ст. ложки оливкового масла и овощного бульона, по 4 ст. ложки лимонного и апельсинового соков, по 1 ст. ложке бальзамического уксуса и горчицы, измельченная долька чеснока.
- К салату – кусочек зернового хлеба и киви.

Ужин

- В 1 ч. ложке оливкового масла обжарьте нарезанную луковицу, зубчик чеснока и маленький кабачок.
- Добавьте 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и чайную ложку лимонного сока.
- Готовьте 8 мин на среднем огне, приправьте по вкусу солью и перцем.
- Отдельно обжарьте 100 г филе лосося. На тарелку выложите сначала чечевицу, затем рыбу. Украсьте ломтиками лимона.

Второй день

Завтрак

Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кусочками огурца и листьями салата.

Обед

- Нарезьте четверть авокадо и два сладких перца. Смешайте с нарезанной луковицей и смесью из пряностей.
- Покрошите на кубики 50 г сыра моцарелла, добавьте в салат.
- К салату – ломтик зернового хлеба и мандарин.

Ужин

- Отварите 100 г куриного филе в овощном бульоне.
- Выложите мясо, в этом же бульоне отварите 40 г риса, добавьте нарезанную морковь и измельченный зубчик чеснока.
- Приправьте по вкусу, посыпьте петрушкой.

Третий день

Завтрак

Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Обед

- Смешайте измельченные небольшой огурец, морковку, 40 г копченого филе индейки и несколько листиков салата.
- Заправьте смесью из пряностей.
- К салату – ломтик зернового хлеба и грейпфрут.

Ужин

- Сварите 60 г спагетти – чтобы они оставались немного твердыми.
- Заправьте овощным соусом: обжарьте луковичку, зубчик чеснока, сладкий перец, морковку, два помидора с небольшим количеством овощного бульона и 2 ст. ложки нарезанного базилика. Приправьте по вкусу.
- К спагетти под соусом подавайте 50 г сыра моцарелла, нарезанного кубиками.

Полезные советы для всех

В напутствие хочу дать еще несколько советов. Они не только помогут вам с легкостью перенести трехдневную диету, но и дадут возможность выработать новое отношение к процессу похудения.

- Для начала наметьте реальную цель и настройтесь на успех. Повесьте на видном месте, например, на дверцу холодильника, одну из своих фотографий, где вы себе нравитесь, или фото актрисы либо модели, чья фигура для вас является воплощением идеала. Скептические мысли типа «Посмотрим, может, и получится...» выбросьте из головы. Думайте в позитивном направлении: «Я могу это сделать и сделаю!»

- Не думайте о себе как о голодающем человеке. Не жалейте себя и не позволяйте это делать другим. Вы просто едите столько, сколько вам необходимо, чтобы стать здоровой и стройной. Не поддавайтесь давлению со стороны родственников и друзей. У вас есть собственный режим питания и меню – помните об этом, когда вас настойчиво зовут перекусить.

- Начните утро с разминки, не дожидаясь, пока придут мысли о еде. Выполнение одного из предложенных здесь мини-комплексов взбодрит вас, ускорит обменные процессы, поднимет настроение и укрепит желание продолжать начатое дело – изменение образа жизни и системы питания.

- Постарайтесь весь день заниматься делами, для свободного времени найдите себе хобби. Если какое-то занятие полностью вас поглотит, вы будете вспоминать о еде только тогда, когда по-настоящему проголодаетесь. После еды сразу же вернитесь к прерванному занятию.

- Готовьте ровно столько пищи, сколько собираетесь съесть. Излишки, находящиеся в поле вашего зрения, непременно заставят ваш мозг просить о «добавке». Четко соблюдайте размер порций!

- Сигнал о насыщении доходит до мозга не сразу. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. После еды немедленно вставайте, вымойте посуду или займитесь каким-нибудь делом. Через 20 мин вы почувствуете сытость.

- Часто мы путаем жажду с чувством голода. Попробуйте выпивать стакан воды за полчаса до еды. Вода заполнит объем желудка, и насыщение наступит быстрее. Если вы пообедали и, выждав положенные 20 минут, обнаружили, что голодны, снова выпейте немного воды.

- Не перекусывайте на ходу, всегда сервируйте стол. Постарайтесь, чтобы пища на вашей тарелке была красиво разложена и привлекательно выглядела. Садясь за стол, расслабляйтесь и наслаждайтесь едой.

- Пользуйтесь маленькими тарелками и маленькими ложками. Так даже небольшое количество еды будет выглядеть более чем достаточным. Замените вилку китайскими палочками.

- Купите лично для себя синие или зеленые тарелки – эти цвета помогают сдерживать аппетит. Неплохо, если ваша кухня и место, где вы обычно едите, были бы выдержаны в холодных серых или голубых оттенках.

- Если вы буквально проглатываете свою порцию и после еды задаетесь вопросом «то ли кушала, то ли радио слушала», попробуйте на время стать левшой. Левая рука, не такая ловкая и быстрая, не позволит вам переесть.

- После еды прополощите рот водой. Вода смывает вкус еды, и желание есть приостановится. Старайтесь отвыкнуть постоянно снимать пробу с готовящейся еды – не раздражайте понапрасну свои вкусовые рецепторы и не возбуждайте аппетит.

- Не держите дома ничего из «запрещенных» продуктов и старайтесь делать минимум всяких запасов. Трудно избежать соблазна, зная, что где-то лежит пакетик чипсов, сухариков или быстрорастворимого пюре. Не покупайте пищу быстрого приготовления, обходите стороной кулинарии и кондитерские. Держите в холодильнике свежие овощи, а в буфете – только те продукты, которые требуют приготовления.

- Не ходите по продуктовым магазинам на голодный желудок – лучше это сделать сразу после еды. Всегда составляйте список продуктов – в соответствии со своим меню.

Амброзия и нектар для богинь

Итак, вы воспользовались предложенной вам диетой и практическими советами, сбросили ненавистные килограммы и теперь задаетесь вопросом, как снова не поправиться. Для этого вам придется несколько изменить набор привычных блюд, ориентируясь на ваш тип конституции.

Все представленные в данном разделе рецепты являются низкокалорийными, они подобраны с учетом требований именно вашего гормонального типа.

Рецепты для венер

Мы с вами уже выяснили, что главной причиной образования целлюлита является избыточное поступление в организм глюкозы. Поэтому мы подобрали для вас, дорогие *венеры*, только низкоуглеводные рецепты.

Блюда из овощей и грибов

Капуста китайская фаршированная

На 8 порций

1 кочан китайской капусты, по половине сладкого красного, желтого и зеленого перцев, 200 г сливочного сыра, 200 г брынзы, 100 г черных маслин без косточек, 1 зубчик чеснока.

Приготовление

Чеснок очистить, измельчить. Брынзу размять со сливочным сыром и чесноком в однородную массу. Перцы вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Маслины нарезать кружками, добавить к сырной массе и тщательно перемешать.

Капусту ополоснуть, разрезать вдоль на две половины и, осторожно отгибая листья, выкладывать тонким слоем начинку между листьев капусты.

Сложить обе половины так, чтобы вновь получился кочан. Туго завернуть в несколько слоев пищевой пленки и положить в холодильник минимум на 2 часа.

Цукини гриль с пряными травами

На 4 порции:

3 цукини, по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл молока, 200 г плавленого сыра с пряными травами, 2 ст. ложки сухой смеси пряной зелени (базилика, розмарина, тмина, петрушки).

Приготовление

Цукини и болгарский перец вымыть. 2 цукини разрезать вдоль пополам и, вынув сердцевину, бланшировать в соленой кипящей воде не более 3 мин. Сладкий перец и оставшийся цукини нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс.

Лук спассеровать в растительном масле до прозрачности, добавить чеснок и нарезанные овощи, чуть-чуть потушить на среднем огне.

Разогреть духовку до 160–180°. Смазать форму жиром и выложить в нее цукини, фаршированные овощной смесью. В горячем молоке распустить плавленый сыр, предварительно нарезав его небольшими кусочками.

Сливочную заливку посолить и поперчить по вкусу, а затем полить ею фаршированные цукини. Посыпать зеленью и поставить на 10–12 мин в духовку.

Готовое блюдо можно завернуть в фольгу и взять на пикник или барбекю, чтобы не тратить время на приготовление пищи.

Овощи, обжаренные с сыром

На 4 порции:

250 г мягкого сыра фета, 1 красный стручок перца чили, 20 г имбиря, 3–4 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г стручков зеленого горошка, 250 г моркови, 1 пучок зеленого лука, 50 г мелких желтых помидоров, 1/2 пучка кинзы, соль.

Приготовление:

Сыр нарезать кубиками. Чили очистить от семян, мякоть мелко порубить. Имбирь натереть на терке и смешать с чили, 2 ст. ложками соевого соуса и 2 ст. ложками растительного масла. Замариновать в этой смеси сыр на 30 мин.

Нарезать стручки горошка и морковь, обжаривать в оставшемся масле 5 мин. Кинзу порубить, добавить в сковороду, перемешать. Затем все вынуть из сковороды.

Сыр обжарить вместе с маринадом. Добавить и вновь слегка обжарить морковь, горошек, а также зеленый лук и помидоры. Приправить соевым соусом, солью, перцем.

Ароматное овощное рагу

На 4 порции:

2 крупных помидора, 2 цукини, по 2 стручка красного и зеленого сладкого перца, 1 баклажан, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тимьяна, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец.

Приготовление:

Овощи вымыть. Помидоры надрезать, обварить кипятком, затем обдать холодной водой и очистить от кожицы. Плоды разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть кубиками.

Цукини очистить и нарезать кружочками. Сладкий перец разрезать на четвертинки, очистить и нарезать кусочками. Баклажан очистить, нарезать кубиками.

Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. В сковороде в оливковом масле пассеровать до прозрачности репчатый лук. Чеснок очистить, измельчить с помощью пресса и добавить к луку. Добавить баклажаны, сладкий перец, цукини, зелень и лавровый лист. Тушить под крышкой около 20 мин на слабом огне.

Добавить помидоры и тушить еще 10 мин. Посолить и поперчить.

Густой овощной суп

На 4 порции:

200 г помидоров, 2 моркови, 1 цукини, 100 г клубней сельдерея, 200 г савойской капусты, 100 г шампиньонов, по 2 ст. ложки орегано и базилика, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, 1 лавровый лист.

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.