



УМНЫЕ ЕЖЕДНЕВНИКИ



кремлевская
диета
ежедне*в*ник

М. Ю. Муллаева

Ежедневник. Кремлевская диета

«Научная книга»

Муллаева М. Ю.

Ежедневник. Кремлевская диета / М. Ю. Муллаева — «Научная книга»,

ISBN 978-5-457-26476-2

Этот необычный ежедневник поможет вам следить за своей фигурой наиболее эффективно. Ведь главное при соблюдении самой действенной, кремлевской, диеты – это правильно подсчитывать очки при каждом приеме пищи. С помощью нашей книжечки вы сможете не только это: учет килограммов, с которыми вы расстались, счетчик, образцы меню... Бонус – лучшие «кремлевские» рецепты!

ISBN 978-5-457-26476-2

© Муллаева М. Ю.
© Научная книга

Содержание

Введение	5
Питание с точки зрения медицины	13
Белки	14
Жиры	22
Углеводы	23
Минеральные вещества	31
Витамины	32
Действия кремлевской диеты	48
Режим питания	50
Противопоказания	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

М. Ю. Муллаева

Ежедневник. Кремлевская диета

Введение

Диета на сегодняшний день актуальна как никогда. Популярный образ худенькой модели диктует новую моду на силуэт, далекий от рубенсовских пышечек. Диетами увлеклись и увлекаются многие. Знаменитости без стеснения признаются, что, как и все простые смертные, они тоже сидят на диетах. И в этом нет ничего зазорного! Что плохого в том, что человек следит за собой, своим здоровьем, стремится к идеальным пропорциям и при этом может поделиться удачным опытом избавления от лишних килограммов с другими.

В способе похудения с помощью диеты есть, как и в любом другом, свои плюсы и минусы. Наверное, самый большой минус в том, что многие диеты основываются на недоедании. И скажите, кому понравится постоянно думать о большущем куске ветчины на ломтике хрустящего тоста, а не просто наслаждаться жизнью и не относиться к еде, как к процессу приоритетному? Не нужно себя настолько истязать, чтобы только быть похожими на супермоделей. Лучше использовать щадящие методы, от которых будет во много раз больше пользы! Главный плюс кремлевской диеты в том, что она помогает не только похудеть, но и прекрасно себя чувствовать.

Ваши данные

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Рост _____

Вес до прохождения диеты _____

Вес после прохождения диеты _____

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

Питание с точки зрения медицины

Известно, что на 60 % организм человека состоит из воды, остальные 40 % веса составляют: углеводы -1 %, минеральные вещества – 5 %, жиры и жироподобные вещества – 15 % и белки – 19 %. Жиры, углеводы, белки и минеральные вещества входят в состав каждой из примерно 100 трлн клеток нашего тела. В клетках происходят различные процессы, главный из которых – распад органических веществ клетки с выделением энергии, необходимой человеку для жизни. Кроме того, клетки растут и делятся, стареют и умирают, а на смену им приходят новые.

Всю эту «компанию» необходимо кормить: в год взрослому человеку требуется кислорода, пищи и питьевой воды около 2 т. Что же такое пища? Поговорим об этом подробнее.

Белки

Активно участвуют в обмене веществ, необходимы для построения (синтеза) новых клеток и тканей. Белки способствуют полноценному развитию организма. С ними связаны способность к мышлению, формирование антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови – гемоглобин – снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость. Это вещество составляет 1/13 часть мозга и 1/4 часть крови и мышц. Человек получает белки из животной и растительной пищи. В организме они расщепляются на составные части-аминокислоты. Известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д.

Главным поставщиком белка являются продукты животного происхождения – мясо, рыба, яйца, а также растительная пища – хлеб, бобовые, крупы. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные продукты, содержащие в определенном количестве нужные аминокислоты. Только молоко приближается к их оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в нем невелико. В литре молока содержится только около трети суточной белковой нормы. Значительно больше содержится белка в молочных продуктах – твороге и сыре.

Биологическая ценность белков зависит от степени усвояемости. Так, белок яйца усваивается полностью, молока – на 75 %, говядины – на 80 %, рыбы – на 83 %, а гороха – на 44 %.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Для людей, занятых физическим трудом, суточная потребность в белках должна удовлетворяться в равных частях белками растительного и животного происхождения. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60 % суточного объема пищи. Минимальная суточная норма белка – 1,5 г на 1 кг массы тела. Как показывают наблюдения, у вегетарианцев со временем нарушаются некоторые функции организма, что в конечном итоге приводит к расстройству обмена веществ и возникновению различных заболеваний. Особенно опасна нехватка животных белков для детей и подростков. Это может вызвать задержку роста и умственного развития, малокровие, нарушение функций печени, понижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			

Жиры

Жиры – это источник энергии, регулятор проникновения в клетки воды, солей, аминокислот и Сахаров, растворитель витаминов А, Д, Е и К. Пища, богатая жирами, как правило, вызывает ощущение сытости на длительное время. Жир – сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Большое значение в полноценном питании имеют именно эти кислоты, которых насчитывается свыше 100. Жирные кислоты подразделяются на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые – в растительных жирах. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Кроме того, ученые доказали, что предельные жирные кислоты в определенной степени отрицательно влияют на состояние и работу печени, на жировой обмен. Их переизбыток приводит к развитию атеросклероза, особенно у пожилых людей. Ненасыщенные жирные кислоты, особенно линолевая и арахидоновая, обладают наибольшей биологической активностью, принимают участие в жировом обмене, способствуют выведению холестерина из организма.

В рационе здорового человека, живущего в средней полосе, жиры должны составлять примерно 30 % от общей калорийности пищи.

Особую ценность представляет молочный жир. Он на треть состоит из основных ненасыщенных кислот – олеиновой, линолевой, арахидоновой. Кроме того, молочные жиры представляют собой эмульсию, т. е. взвесь в виде мельчайших шариков, поэтому, поступая в таком виде в организм человека, молочный жир намного легче усваивается. Это вовсе не означает, что нужно употреблять только продукты, содержащие молочный жир. Ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирно-кислотный состав. Поэтому ежедневно нужно употреблять жиры как животного, так и растительного происхождения (например, любое растительное масло). Их соотношение в пище для взрослого человека должно составлять примерно 70 % жиров животного и 30 % – растительного происхождения. Что касается людей пожилого возраста в соответствии с рекомендациями врачей они должны по возможности стремиться заменять жиры животного происхождения жирами растительными. Потребность организма в жирах зависит от возраста, пола, условий жизни, характера работы и даже от климатических особенностей местности.

Углеводы

Углеводы участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму эффективнее использовать жиры. При достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир. Вот почему при необходимости снижения калорийности пищевого рациона в первую очередь следует уменьшить норму потребления углеводов.

Главные «поставщики» углеводов – продукты растительного происхождения (пшеничный и ржаной хлеб, мучные изделия, овощи, некоторые фрукты, крупы, ягоды, картофель и сахар).

В продуктах животного происхождения содержание углеводов невелико.

Углеводы бывают разные: по строению молекул их подразделяют на моносахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза) и полисахариды (крахмал, гликоген). В состав углеводов входит также клетчатка. Моносахариды и дисахариды хорошо растворяются в воде, обладают высокой пищевой и энергетической ценностью.

Глюкоза быстро и легко усваивается организмом, насыщает питательными веществами ткани головного мозга, мышц, поддерживает уровень сахара в крови, создает запас гликогена в печени.

Фруктоза в 3 раза слаще глюкозы, она медленнее усваивается организмом. Глюкоза и фруктоза содержатся в основном во фруктах и ягодах. Однако рекордсменом по содержанию этих веществ является мед.

Лактоза (молочный сахар) содержится в молоке и молочных продуктах. Это очень полезный углевод, ограничивающий процессы брожения в кишечнике и способствующий развитию молочнокислых бактерий, полезных для организма.

Крахмал, расщепляясь в организме, превращается в глюкозу, и таким образом поддерживает уровень сахара в крови. Содержится крахмал в основном в зерновых и бобовых культурах, а также в картофеле. На долю крахмала должно приходиться 83–85 % общего количества употребляемых углеводов.

Клетчатка является основой оболочек клеток растений и почти не усваивается организмом человека. Тем не менее этот углевод, который содержится в черном хлебе, овощах, фруктах, играет большую роль – усиливая сокращение стенок кишечника, способствует выведению ненужных веществ и холестерина из организма.

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Март 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

Минеральные вещества

Фосфор принимает участие во всех процессах обмена веществ, входит в состав многих важных белков, нервной ткани, способствует росту и развитию костей. Много фосфора содержится в сыре, икре, фасоли, яйцах, мясе, рыбе. Суточная потребность – 1600 мг.

Кальций формирует кости скелета, нормализует работу нервной системы и сердца, принимает участие в свертывании крови. Больше всего кальция в молочной пище. Достаточно выпить 500 мл молока или съесть 100 г сыра, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом элементе.

Железо используется для построения сложного белкового вещества-гемоглобина. Особенно много железа в печени, овсяной крупе, яичном желтке, бобовых. Легко усваивается железо, содержащееся в овощах и фруктах, особенно в яблоках. Суточная потребность в железе – 15 мг.

Витамины

Кроме белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, нам необходимы витамины. Их недостаток вызывает глубокие нарушения обмена веществ – авитаминозы. Так, недостаток витамина А (содержится в рыбьем жире, яйцах, сливочном масле, моркови, шпинате) чреват нарушениями роста и куриной слепотой; отсутствие витамина В₁ (есть в муке грубого помола, отрубях, яйцах, дрожжах, печени, почках) вызывает поражение крупных нервных стволов; без витамина В₆ (содержится в дрожжах, молоке, яйцах, говядине) происходит нарушение белкового и жирового обмена, возникают заболевания кожи; нехватка витамина В₁₂ (его много в печени и почках) вызывает нарушение кроветворения (малокровие); от цинги нас защищает витамин С (имеется в черной смородине, шиповнике, цитрусовых, картофеле, капусте, шпинате и других зеленых растениях); без витамина Д (содержится в рыбьем жире, печени, масле, яйцах) ребенок заболевает рахитом, а у взрослого возникают заболевания печени, кожи, нарушаются функции нервной системы, может снизиться иммунитет.

Как мы видим, все, что бы ни употреблял в пищу человек, содержит те или иные необходимые для жизнедеятельности организма вещества. В процессе пищеварения они переходят в растворимые формы и усваиваются организмом.

Для того чтобы накормить собственные клетки – маленькие «кирпичики» организма, мы производим с куском пирога или котлетой некоторые изменения: как мы уже знаем, питательные вещества в организме расщепляются на простые легкорастворимые (крахмал превращается в глюкозу, белки расщепляются на различные аминокислоты, жиры – на глицерин и жирные кислоты). Расщепляются они в нашем организме специальными соединениями – ферментами. После попадания в клетку вещества из внешней среды превращаются в вещества тела человека. Таким способом организм восполняет потери органических веществ своих тканей и получает строительный материал для роста новых и обновления старых клеток.

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей



Истоки кремлевской диеты

Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, это чудодейственное средство является диетой американских астронавтов.

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым обывателям, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Эта самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться совершенно непонятной и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить с полной ответственностью, что для быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим

вином или водочкой. Первая реакция любого человека на подобное заявление будет одна: он повертит пальцем у виска. А зря! Начнем с того, что своим кремлевским лейблом эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно с помощью этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее апробировали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной и среди звезд нашей эстрады. Сам «Батяня комбат», то бишь, Николай Расторгуев, с помощью нее сбросил не один килограмм. Свою знаменитую кефирную диету Лариса Долина поменяла на кремлевскую.

Когда же эта новомодная диета была опубликована в СМИ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

Не остается в стороне и официальная медицина. Смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого публиковался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не приносили ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это приросте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на кремлевскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Май 20__

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

Действия кремлевской диеты

Так в чем же заключается действие кремлевской диеты? Наверное, многие уже слышали о характерной для нее оценке продуктов питания, выраженной в очках, или условных единицах. У «новобранцев» кремлевской диеты зачастую возникает вопрос, на каком основании выставляется то или иное количество этих единиц. А все очень просто. Число условных единиц – это количество углеводов в 100 г продукта. Например, в 100 г белого пшеничного хлеба из муки первого сорта содержится 49 г углеводов, следовательно, и очков – 49, а в 100 г сахара содержится 99 г углеводов и т. д.

По своей сути кремлевская диета является низкоуглеводной, ведь, углеводы – основные поставщики энергии, и в случае их недопоставки организм расходует собственные ресурсы, т. е. накопившиеся жировые запасы. Таблица «стоимости» продуктов будет приведена ниже, а пока рассказ пойдет о том, как достигнуть максимального эффекта, применяя диету на практике.

Хочется напомнить, что при переходе на рацион, предлагаемый кремлевской диетой, необходимо посещение врача, поскольку данный тип питания для некоторых людей является неприемлемым.

Далее следует определить для себя, каких результатов вы ожидаете от кремлевской диеты: хотите избавиться от лишнего веса, сохранять вес неизменным или, напротив, увеличить свою массу тела (да-да, бывает и такое).

Поэтому, составляя свой рацион на основании таблицы, следует учитывать, что снижение веса происходит, если суточное количество очков не превышает 40 у. е. Достигнув необходимого веса, можно увеличить количество очков до 60 у. е., при этом вес стабильно сохраняется и, соответственно, количество условных единиц, превышающее 60, подходит тем, чьей мечтой являются пышные формы. Люди, ведущие активный образ жизни, затрачивающие большое количество энергии, могут худеть и чуть увеличивая рекомендуемую норму (40 у. е.). И, наоборот, те, чей образ жизни не подразумевает высокой активности, должны уменьшить число условных единиц.

Помните, что питание должно быть по возможности полноценным. Вы же хотите потерять лишние килограммы, а не здоровье, правда? Поэтому не стоит ограничивать очки, отдавая предпочтение мясу в ущерб другим продуктам. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, в противном случае придется соблюдать уже другую – лечебную диету.

Первые несколько недель наряду с мясом, рыбой, птицей, яйцами можно есть капусту всех видов, баклажаны, дайкон, огурцы, помидоры, стручковую фасоль, зелень. Из фруктов можно позволить себе небольшое количество сливы, алычи, не повредит и четверть апельсина или грейпфрута. Из ягод рекомендуется употреблять ежевику, клюкву. В дальнейшем рацион можно расширять, опираясь на таблицу «стоимости» продуктов. Следует помнить, что продукты растительного происхождения являются ценными источниками многих минеральных веществ и витаминов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

Что можно и нужно исключить из рациона абсолютно без вреда для организма, так это сахар и хлебобулочные изделия, особенно кондитерские. Несладкие чай или кофе будут невкусными только первые 3–4 дня, так уверяют все, взявшие на вооружение принципы кремлевской диеты. Табу накладывается также на картофель во всех видах, белый рис, манку, макаронны, сладкие газированные напитки.

Не забывайте употреблять побольше жидкости: воды, несладкого чая (предпочтительно зеленого), травяных отваров и настоев. За день следует выпивать не менее 1,5 литра.

Через 2–3 недели при наличии положительного эффекта питание можно разнообразить крупами кашами в небольших порциях: овсянкой, гречкой, перловкой, расширятся и ассортимент овощей: можно употреблять свеклу, морковь, горох, фасоль.

Режим питания

Не стоит для быстрого достижения эффекта отказываться от завтрака, обеда или ужина. Кремлевская диета очень хороша тем, что позволяет принимать пищу в любое удобное время. Можно сказать, что одним из главных ее условий является запрет голодания. Чувство голода – стресс для организма, который вместо того, чтобы расстаться с лишним весом, начнет его удерживать и даже создавать новые запасы.

Лучше всего питаться 5–6 раз в день небольшими порциями, избегая перекусов между приемами пищи.

Не думается, что полкило мяса, съеденного на ужин вместо завтрака, обеда и полдника, пойдет на пользу вашему организму, хотя и содержит 0 очков.

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Противопоказания

Кремлевская диета, безусловно, эффективна, но нельзя забывать о том, что тип питания, предложенный ее авторами, подходит далеко не всем. Так, абсолютным противопоказанием для применения данной диеты является подагра – заболевание, обусловленное нарушением обмена мочевой кислоты в организме. Кремлевская диета поощряет употребление продуктов с высоким содержанием животного белка, что у некоторых может вызвать повышение уровня мочевой кислоты в крови. По этой же причине не подходит эта диета и людям, страдающим мочекаменной болезнью, особенно с образованием уратных камней. Дай всем, имеющим какие-либо нарушения функции почек, требуется обязательная консультация медиков. Также «диета астронавтов» противопоказана при физических, эмоциональных и интеллектуальных перегрузках; при анемии, авитаминозах, хронических заболеваниях печени, панкреатите.

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.