

Евгения Иванова

**Из пышки —
в худышки.
Личный
опыт
похудения**

*Практическая
система*

Евгения Иванова

**Из пышки – в худышки.
Личный опыт похудения**

«Издательские решения»

Иванова Е. П.

Из пышки – в худышки. Личный опыт похудения / Е. П. Иванова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-457-98798-2

Моя юность пришлась на эпоху перестройки. Питание в студенческих общежитиях: бутерброды с чаем + столовая. Результат: 90 кг при росте 160 см. Разработав данную систему, похудела почти на 40 кг. Применив эту простую стратегию, исключая диеты и изнурительные тренировки, в принципе, любой без усилий приведет свой вес в норму. Данная информация очень ценна для тех, кто следит за своим здоровьем.

ISBN 978-5-457-98798-2

© Иванова Е. П.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Меняемся!	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Из пышки – в худышки.
Личный опыт похудения
Практическая система
Евгения Петровна Иванова**

© Евгения Петровна Иванова, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Похудеть на самом деле совсем легко, если знаешь как. Лично я потратила на то, чтобы узнать это самое «как», 20 с лишним лет. И вывела универсальный рецепт, которым с удовольствием поделюсь. Этот способ опробован мной на личном опыте. И успешно. Сразу оговорюсь, что я не врач, и если вы имеете серьезные заболевания (сахарный диабет и пр.), то лучше сразу обращайтесь к соответствующим специалистам, хотя я думаю, что и вам подобная брошюра также подскажет много полезных советов.

Для начала необходимо получить четкое представление о своей фигуре. Часто человек воспринимает себя иначе, чем его видят окружающие, имея несколько искаженное мнение о своей внешности, и обычно себя переоценивает. Хотя бывает и наоборот, что случается гораздо реже.

Что ж, разделась и встала перед зеркалом «в рост». Мда, зрелище не для слабонервных...)) Внимательно разглядела все свои выпуклости, покрутилась перед зеркалом и почувствовала себя скульптором)). Вот передо мной в зеркальном отражении бесформенный материал, из которого я сваяю настоящую «конфетку»! Я представила себя стройной и подкачанной: плоский живот, стройные ножки, крепкая грудь, прямая осанка, улыбка! Важно почувствовать это физически, я – стройная, бодрая, спортивная! Кто молодец? Я – молодец!

И стала теперь так поступать регулярно; однако проделывать данный ритуал нужно в удовольствие, когда есть для этого настроение. Ведь приятно время от времени подходить к зеркалу и отмечать, как ты становишься все стройнее и стройнее.))) Вообще, очень важно иметь четкую причину, ради которой затевается данное действие: кто-то хочет понравиться мужу (или не мужу), кто-то желает сменить имидж и покорить новые жизненные горизонты, а кто-то – просто влезть в новое платье к определенному торжеству. А для кого-то все эти причины – в «одном флаконе». Ну что же, цель определили, причины тоже.))

Итак, поехали!

Первое, что я сделала: купила напольные весы, чтобы фиксировать свои успехи; кухонные электронные весы, которых по какой-то причине у меня тогда не было; пароварку (купила в интернет-магазине модель, набравшую больше всех лайков); можно было бы приобрести гриль, но как-то «руки не дошли»;

мультиварку;

велотренажер;

коврик для спортивных занятий;

степпер (простой тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице);

доску для пресса

и две женские гантельки по 1 кг.

И вы думаете, что я стала сразу всем этим пользоваться? Увы! На этом мой энтузиазм иссяк, и мне понадобилось определенное время, чтобы его заново поднакопить.)))

Это происходило как раз во время Зимней Олимпиады в Сочи. Смотрю как-то по телевизору: все бегают! Прыгают! Розовощекие!

Ну и я решила не отставать. Взгромодилась на велотренажер и – поехала!))) Еду до сих пор)).

Меняемся!

Первое, что я решила: измениться! Это так здорово, так интересно! А как это сделать? Изменив свои **привычки!** В моем случае – пищевые. Сознаюсь, что мне до сих пор это не до конца удалось, даже сейчас, когда я уже похудела, хотя я стараюсь! Но большую часть пути на этом поприще мне преодолеть все же удалось.

И первая привычка, которую я решила в себе укоренить: **всегда завтракать.**

МОЙ ЗАВТРАК обычно – это:

либо каша на воде (крупа любая, кроме манной; готовит моя выручалочка мультиварка). Каша содержит длинные углеводы, дающие силы и энергию;

либо творог пониженной жирности с ложкой меда, заправленный кефиром (ряженкой, варенцом). Творог надолго дает чувство сытости, поднимает настроение благодаря содержанию триптофана и способствует сжиганию жира;

либо омлет на молоке с пониженной жирностью. Представляет собой полезный завтрак. Также содержит много белка, который нужен мышцам. И есть потом не хочется часа три;

либо яичница, приготовленная на сухой сковороде (то же);

либо (редко) просто бутерброд с сыром со сладким чаем;

либо (по праздникам) большой кусок торта с чаем.

Хотя иногда на завтрак я просто ем все, что мне хочется.

Еще, не скрою, я очень люблю сало. Грудинку))) Поэтому бывает, что встаю утром рано и ем сало с черным хлебом. От души и с удовольствием! Но делаю это не чаще, чем 1 раз в месяц.

Как обычно проходит мое утро?

Встаю в 5 утра, выпиваю 1 стакан бутилированной воды без газа (иногда 2 стакана) и закладываю готовиться кашу на воде в мультиварку. Это занимает пару минут. Затем варю кофе. Использую молотый, так как гудящая в 5 утра на весь дом кофемолка перебудит всех соседей. И, пока мультиварка готовит кашу, я пью кофе с молоком. Молоко замечательно заменяет сахар, придавая кофе сладковатый вкус, а также защищает эмаль зубов от окрашивания. Растворимый кофе я не пью, читала, что он вызывает зависимость.

В 7:30 ЗАВТРАК.

В кашу добавляю сливочное масло на кончике ножа – это необходимо для кожи. Если полностью исключить из рациона масло (сливочное, подсолнечное), то кожа становится сухой и стремительно стареет.

На самом деле непринципиально, что вы съедите на завтрак, главное, чтобы это было вкусно.

Пока готовится каша (20—30 минут), я пью кофе.

Питаться я стараюсь по часам, примерно в одно и то же время. Эта привычка развивает самодисциплину, организм при этом работает, как часы, и аппетит приходит по расписанию)). Перекус у меня один за день: фрукты между обедом и полдником.

Итак, ВТОРОЙ ЗАВТРАК.

В 10:30 утра. В это время я ем:

либо 2—3 обезжиренных йогурта с фруктовыми добавками;

либо пару фруктов со стаканом 1-процентного кефира (варенца, ряженки);

либо чашка зеленого чая +2 таблетки подсластителя «стевия» + кусочек сыра с пониженным содержанием жира.

Фрукты любые, кроме винограда. Я обожаю виноград, но стараюсь есть его пореже – полнею)). Аналогично – сухофрукты. Иногда съедаю горсточку орехов. Кстати, я заметила,

что на следующий день после того, как поела орехи, у меня замечательно работают мозги. И после того, как я стала включать их в рацион, прошли головные боли. Но не стоит орехами чересчур увлекаться – они очень калорийны. Примечательно, что часто головными болями страдают те, кто мало двигается и недостаточно гуляет на свежем воздухе.

Итак, едем дальше.

В 12:30 ОБЕД. На обед я обычно ем:

либо борщ с ложкой 15-процентной сметаны или суп. И то, и другое приготовлено без поджарки + салат, заправленный бальзамическим уксусом (он облегчает процесс похудения) и пол чайной ложки подсолнечного масла (льняного, оливкового), тарелка – полпорции. Салат обычно любой: из огурцов и помидоров, капустный и т. д. Не стоит салаты поглощать тазиками, достаточно тарелки «полпорции» на 1 человека. Ну и конечно, про добавку стоит забыть));

либо что-то белковое с гарниром. Мясо, рыбу, курицу, индейку, котлеты, голубцы и проч. готовлю всегда в пароварке или духовке. Но чаще в пароварке. С таймером это очень удобно. Про жареное на масле я забыла. В первую неделю было некомфортно, потом привыкла. Замечательно пользоваться грилем.

За один присест организм усвоит около 30 граммов белка. Если же съесть огромный кусок мяса, то большая часть белка отправится в прямую кишку. Доза белка при похудении – 1 грамм на 1 кг веса. Если ваш вес – 80 кг, то ваша норма в сутки – 80 граммов. Однако стоит принять во внимание, что в кусок мяса – это не чистый белок, последнего там примерно 20—23%. Питаться только протеинами не следует. Это может сильно пошатнуть здоровье. Белки – очень тяжелая пища, и чтобы вывести переработанные продукты из организма, приходится трудиться почкам. Если почки долго будут работать с повышенной нагрузкой, то может развиться почечная недостаточность. Время от времени стоит заменять животные белки на растительные; например, мясо на фасоль или горох. Не стоит забывать про морепродукты, в них много йода, который нужен для мозга, нервной, эндокринной, половой системы и молочных желез.

Присаливала белки сначала обычной солью, затем водорослевой. Она продается в супермаркетах, так и называется – «соль водорослевая». Это молотая ламинария (морская капуста). Вкус, конечно, на любителя, но полезно. В ней много йода. Вид у еды от нее, правда, неэстетичный, но что поделаешь)). Вместо кетчупа – томат-паста, вместо майонеза – горчица и хрен. А также специи – я обожаю специи. Любые! Выбор широчайший: бесконечные комбинации разных приправ придадут неповторимый вкус даже самому простому блюду с минимальным количеством ингредиентов. Специи разжигают энергетику и улучшают настроение. Еда должна быть не только полезной, но и вкусной.

Теперь о гарнире. На гарнир обычно:

картофельное пюре на молоке (без масла);

макароны твердых сортов;

рис (предпочитаю рис в перфорированных пакетиках – он вкусный и его удобно готовить);

брокколи;

стручковая фасоль;

замороженные овощные смеси, приготовленные на пару.

Вопреки расхожему мнению, от картошки, риса и макарон не толстеют (конечно, если есть эти продукты в разумном количестве). Толстеют от масла, которым их заправляют. Гарнир не солю. Кстати, вопреки расхожему мнению о том, что мясо, рыбу, курицу и т. д. нужно есть без картошки, макарон или круп, белковая пища должна быть дополнена небольшим количеством углеводов (гарниром), иначе протеин просто не усвоится. К примеру, практиче-

ски все национальные блюда, будь то русские пироги с мясом, японские суши (рыба с рисом) и т. д. – готовятся по этому принципу.

Обычно незадолго до обеда (минут за 15—20) я съедаю немножко чего-нибудь сладенького (конфетку или кубик шоколадки; можно ложку меда или варенья и проч.) Уровень глюкозы в крови поднимается, и аппетит за обедом становится более умеренным. Результат – не переедаешь.

В 14:30 у меня ПЕРЕКУС. В это время я съедаю какой-нибудь фрукт и выпиваю чашку кофе с подсластителем (2 таблетки). Вообще-то подсластителями я стараюсь не увлекаться, употребляю не более 5 таблеток в день. Время от времени они выручают от лишнего употребления сахара.

Едем дальше.

В 15:30 ПОЛДНИК. В это время в организме максимально высокий уровень инсулина за сутки, и хочется чего-нибудь сладенького. Обычно на полдник я ем фрукты с чем—нибудь кисломолочным. Иногда позволяю себе сухофрукты (одну горсточку, не более) +1 стакан варенца (или ряженки). Или 2—3 обезжиренных фруктовых йогурта + чашка зеленого чая.

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.