

Юлия Лужковская

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ



и

упр

Большинство людей, глядя на себя в зеркало, не обращают внимания на свои прекрасные черты, привлекательные особенности своего тела, а видят лишь те области, где скопился жир. И для многих из нас это живот.

Есть множество причин, по которым живот начинает подводить нас в возрасте примерно 40 лет. В какой-то момент между 35-и 55-летием (у кого-то раньше, у кого-то позже, а у кого-то, если очень повезет, никогда) живот начинает сморщиваться, вздуваться и нависать над поясом. Поначалу мы его втягиваем, но он отказывается возвращаться к своей прежней форме. Потом мы изо всех сил качаем брюшной пресс, но поверх упругих мышц остается жир. В итоге мы садимся на диету и с грустью смотрим, как худеют лицо и грудь, а жир на животе не исчезает. В конце концов, нам начинает казаться, что жир на животе – это наша судьба, с которой ничего не могут поделать ни часы, проведенные на беговой дорожке, ни самые строгие диеты в мире.

Эта книга, которую вы держите в руках, не только познакомит вас со здоровыми и сытными блюдами, которые помогут вам избавиться от жира именно там, где он более всего мешает, но и научит, как полюбить именно такую пищу. Подсказки, психологические приемы и стратегии поведения заимствованы из новейших исследований и должны вдохновить, мотивировать, настроить вас на более правильное отношение к пище на всю оставшуюся жизнь.

Что такое брюшной жир?

Когда я говорю «брюшной жир», я имею в виду два разных типа жира: подкожный и нутряной. Подкожный жир (хотя и не совсем научно) можно определить как тот жир, который вы можете увидеть, «ущипнуть». Понятно, что этот жир находится по всему телу. В некоторых местах – на бедрах, предплечьях, животе (знакомо, верно?) – его может быть больше, чем в других, но он присутствует практически повсюду, даже на подошвах ног. Некоторое количество подкожного жира жизненно необходимо: в частности, он не дает вам до смерти замерзнуть зимой. Но когда его слишком много, нас перестает радовать наш внешний вид (из-за чего, как показывают исследования, мы начинаем питаться еще более неправильно). Хуже того, чрезмерные объемы подкожного жира служат видимым свидетельством лишнего веса или ожирения, которые увеличивают риск самых разных заболеваний. Однако у меня есть и хорошие новости: подкожный жир моментально реагирует на предлагаемую вам в этой книге диету.

Но прежде чем вы перейдете непосредственно к описанию диеты, вы должны узнать о другом типе жира – нутряном, который значительно опаснее и с которым труднее бороться. Нутряной жир находится глубоко в теле и иногда называется «скрытым» брюшным жиром. Я предпочитаю слово «смертельный». Из-за близости избыточного нутряного жира к сердцу и печени может увеличиться вероятность самых разных болезней: от болезней сердца и диабета до рака и болезни Альцгеймера. Самое неприятное заключается в том, что можно ограничить количество калорий и заниматься спортом как одержимая и при этом все равно иметь его в избытке.

На самом же деле, чтобы одновременно снизить объем как подкожного, так и нутряного жира, нужно есть правильный... жир.

Исследователи изучили применение трех разных диет – с высоким содержанием насыщенных жиров, с высоким содержанием углеводов и с высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот (МЖК) – на группе пациентов, говоря простым языком, с избытком брюшного жира. Все три плана питания предполагали потребление одинакового количества калорий, но снизить количество брюшного жира или, точнее, нутряного брюшного жира, смогла только диета с МЖК.

Помните: никакая другая пища не даст подобного результата. Именно этим наша программа отличается от других диет, о которых вы когда-либо читали. Только здесь

мононенасыщенные жирные кислоты оказываются в центре внимания и входят во все блюда. А это значит, что вы узнаете о диете, которая поможет вам похудеть именно в области живота. В главе 3 дана более подробная информация о МЖК и об их положительном влиянии на организм, но перед этим нам следует сделать общий обзор этой поистине передовой диеты.

Как работает эта программа похудения

Книга состоит из двух частей – в первой части говорится о четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота, во второй – о четырехнедельной программе питания. В сумме это составляет 32 дня, и, согласно исследованиям, этого достаточно для привыкания к подобному рациону. Затем, после того как вы выполните программу и добьетесь желаемых изменений своего веса и объема, я расскажу вам, как сохранить ваш живот плоским на всю оставшуюся жизнь. Даже если вы хотите выбрать только одну часть диеты, я все-таки настоятельно рекомендую вам начать с программы против вздутия и сразу после этого перейти к четырехнедельной программе питания. И вот почему.

Книга состоит из двух частей – в первой части говорится о четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота, во второй – о четырехнедельной программе питания. В сумме это составляет 32 дня, и, согласно исследованиям, этого достаточно для привыкания к подобному рациону. Затем, после того как вы выполните программу и добьетесь желаемых изменений своего веса и объема, я расскажу вам, как сохранить ваш живот плоским на всю оставшуюся жизнь. Даже если вы хотите выбрать только одну часть диеты, я все-таки настоятельно рекомендую вам начать с программы против вздутия и сразу после этого перейти к четырехнедельной программе питания. И вот почему.

Справившись со вздутием, вы не только снова сможете надеть любимое платье, но и станете уверенней в себе, почувствуете себя сильной и будете гордиться своим телом. Потеря всего лишь одного-двух килограммов ненужной воды позволит вам быть в тонусе и придаст сил, необходимых для выполнения любой программы по похудению. Кроме того, к программе против вздутия я добавила второй элемент: психологические приемы, способствующие быстрому и легкому переходу к здоровому питанию. Они будут напоминать, что теперь вы ведете новый образ жизни, думаете и заботитесь о своем теле.

Четырехнедельный план питания начинается на следующее утро после завершения программы по борьбе со вздутием. Это центральная часть книги. Каждый день вы будете съедать по три очень питательных 400-калорийных блюда и один раз перекусывать (пища будет содержать такое же количество калорий). Каждое блюдо и закуски содержат нужное количество МЖК, которые избавят вас от жира на животе. Это несложно. Не нужно считать калории, калькулятор не понадобится. Я выбрала это количество (1600 калорий в день), потому что именно столько нужно взрослой женщине среднего роста, телосложения и уровня активности для достижения оптимального веса при сохранении бодрости, правильно работающей иммунной системы и силы в мышцах. При таком объеме калорий вас не будет мучить постоянная усталость, частая смена настроений, раздражительность, голод и отрицательные эмоции.

Поскольку ни один план не может быть идеален для всех, я предлагаю два различных варианта. Первый отлично подходит людям, у которых нет времени на приготовление пищи. В главе 7 вы найдете 84 разных 400-калорийных, содержащих МЖК, быстрых в приготовлении блюда и 28 рецептов закусок по 400 калорий. Выбирайте три блюда и одну закуску в день, и все будет в порядке. За месяц ваш живот станет более плоским.

Но в какой-то момент вам может захотеться чего-то более домашнего, вкусного; а может, вы просто любите готовить – тогда не стоит отказывать себе в этом. В главе 8 представлено более 80 рецептов, которые обеспечат нужное количество калорий и МЖК на порцию. Их можно использовать в качестве любого из трех ежедневных блюд.

Как и программа по борьбе со вздутием, четырехнедельная программа касается не только пищи, но также и образа мыслей. Я попрошу вас вести дневник, по которому можно будет предсказать успех или провал любой диеты. Я призываю вас каждый день записывать туда размышления о своих целях и о вашем отношении к пище, своему животу, своему телу. Я называю эти размышления «внутренним настроением» не только потому, что ваш живот находится в физическом центре, середине вашего тела, но также и потому, что ваше отношение к программе лежит в основе возможности преуспеть... во всем.

В книге будут периодически попадаться разделы под названием «Знаете ли вы?», в которых приводится дополнительная информация о жире, похудении и общем состоянии здоровья. Это советы, стратегии и данные, которые посчитали полезными эксперты, любезно согласившиеся мне помочь. И не забывайте просматривать разделы, озаглавленные «Советы диетолога». В них я делюсь своими мыслями и советую, как лучше добиться успеха в рамках этой удивительной программы.

Я надеюсь, что когда вы закончите читать эту книгу и выполните программу, вы полюбите свой более плоский живот, будете получать удовольствие от здорового питания и оцените ту восхитительную энергию и жизненную силу, которую приносит здоровье.

Как насчет упражнений?

На работу я хожу пешком – дорога занимает 50 минут. По выходным я занимаюсь на тренажерах и стараюсь не пропустить еженедельные занятия йогой. И я всем рекомендую регулярно делать физические упражнения. В главе 10 вашему вниманию представлена программа упражнений, которые можно выполнять параллельно с диетой плоского живота. Если вы будете следовать программам питания, делать упражнения и работать над собой, результаты проявятся быстрее.

Однако особенностью диеты плоского живота является то, что для получения результата вам не обязательно делать упражнения. Они могут ускорить достижение цели и принесут дополнительную пользу здоровью, улучшив состояние сердечно-сосудистой системы и укрепив мышцы. Но ваш живот должен уменьшиться и избавиться от подкожного и внутреннего жира просто в результате выполнения программ питания.

Если в данный момент вы не занимаетесь спортом регулярно, то не обязательно прямо сейчас приступать к занятиям. Я всегда верила в то, что постепенные изменения приводят к большим достижениям. Я считаю, важнее сосредоточиться на борьбе с жиром в области живота, чем стараться делать все и потом не выдержать и сдаться из-за огромного количества изменений в образе жизни. Если вы сейчас не следуете какому-либо расписанию тренировок, то для первых 32 дней будет достаточно перехода на новую систему питания.

План диеты плоского живота

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота

Всего за 96 часов вы укрепите в своем намерении придерживаться данной диеты и при этом сбросите пару килограммов! Программа состоит из:

- ежедневной порции воды, которая предотвратит обезвоживание;
- психологического совета для каждого приема пищи, который поможет вам настроиться

на выполнение плана.

Четырехнедельный план

28 дней вы будете есть вкуснейшие блюда с моновенасыщенными жирными кислотами, а прилагаемые рецепты обеспечат необходимое разнообразие. План состоит из четырех 400-калорийных приемов пищи в день. Из предложенных нами вариантов выберите наиболее подходящий для себя и не забывайте, что один из четырех приемов пищи будет закуской.

В каждом блюде содержатся моновенасыщенные жирные кислоты. Эти полезные жиры обеспечат чувство сытости и превосходный вкус блюд.

Один раз в день анализируйте свои успехи. Потратьте 15 минут на размышления о своем отношении к еде и желании добиться результатов.

Дополнительная программа упражнений

Пешие прогулки, улучшение метаболизма и упражнения на пресс помогут вам укрепить мышцы и повысить расход калорий. Так вы быстрее избавитесь от лишнего веса.

2. Что представляет собой жир в организме человека?

Жир жизненно важен для функционирования организма человека. Жир входит в состав клеточной мембраны и таким образом играет энергетическую и структурную роль. Без него внутренние органы не смогли бы выделять гормоны, которые делают вас женщиной. В холодный день без жира вы бы замерзли до смерти. Вы бы рисковали повредить жизненно важные органы, просто ударившись о дверную ручку, не будь у вас жира. И точно не смогли бы найти свои ключи, так как без жира не осознать, что такое ключ.

По сути, без жира вы не были бы собой. Телесный жир, где бы он ни был: на бедрах, ягодицах или в извилинах мозга, – принимает участие практически во всех биологических функциях организма; жить без него невозможно. Тем не менее есть тонкая грань между необходимым объемом жира и его избытком.

Проблемы, связанные с жиром на животе

Ученые уже довольно давно выяснили, что излишнее количество жира вредит здоровью. Ожирение, то есть чрезмерное количество жира, по некоторым данным оказывается не менее вредным, чем курение. Когда вы встаете на весы, вы получаете примерное представление о своем весе, но эта цифра мало говорит о количестве лишнего жира. Получить более точную информацию помогает индекс массы тела.

Он равен массе тела в килограммах, поделенной на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, если масса вашего тела – 55 килограммов, а рост – 1,6 м, то индекс массы вашего тела равен $55/1,6 \times 1,6 = 21,48$. Если же ваш вес равен 100 килограммам, а рост – 1,6 м, то индекс массы тела будет равен 39,1.

Если значение индекса выше 25, то у вас избыточный вес. От 30,0 до 34,9 – ожирение I

степени, от 35 до 39,9 – ожирение II степени, выше 40 – ожирение III степени, а это означает очень высокую степень риска для вашего здоровья. Значение менее 18,5 означает дефицит массы тела, что также является причиной для беспокойства, так как количество жира в организме недостаточно для его полноценного функционирования. Нормой являются значения в диапазоне от 18,5 до 24,9.

Один из недостатков этой методики в том, что в ней не учитывается масса мышц. По этой причине некоторые спортсмены, у которых основной вес приходится не на жир, а на мышцы, могут считаться имеющими избыточный вес или даже страдающими от ожирения.

Последние исследования показывают, что ожирение вредно в целом, но самую большую опасность представляет жир в области живота. У женщин с обхватом талии более 90 сантиметров вероятность сердечных заболеваний и диабета выше, чем у женщин с меньшим обхватом талии. Для мужчин особо опасной для здоровья оказывается величина в 100 сантиметров и более. Самой распространенной причиной смерти женщин являются сердечные заболевания, а диабет в мире скоро достигнет масштабов эпидемии. И обхват вашей талии напрямую влияет на вероятность развития этих болезней.

Согласно одному американскому исследованию, люди с большим количеством жира на бедрах и узкими талиями вырабатывают больше холестерина липопротеинов высокой плотности (ХЛВП), то есть полезного варианта холестерина, чем люди с жиром, сконцентрированным в основном на животе. У женщин содержание ХЛВП в крови обычно выше, чем у мужчин, из-за чего они меньше подвержены инфарктам. Но после менопаузы, когда распределение жира в теле изменяется из-за гормональных сдвигов, риск возникновения инфарктов у женщин вырастает.

Если вы страдаете от избыточного веса или ожирения, найдите главную причину. В моем случае, например, это был майонез. Это помимо мороженого, газировки, пирожных, высококалорийного сыра и – ну, в общем, можно не продолжать. Если будете слишком много есть, вы потолстеете. Иногда для увеличения талии достаточно просто снизить активность или перестать делать упражнения. В некоторых случаях предрасположенность к полноте определяется наследственностью. В значительной степени способствует увеличению объема жира на животе менопауза, то есть после 40 лет риск повышается для каждой женщины!

По мере снижения уровня эстрогена тело старается сохранить свой гормональный фон. При этом большую ценность приобретает телесный жир, который очень важен для выработки эстрогена и других половых гормонов, не говоря уже о сохранении костной массы, – и от него становится труднее избавиться. После менопаузы распределение жира в организме все больше начинает походить на мужское и все меньше на женское.

Что я хочу этим сказать? Вы слышали про пивной живот? У мужчин жир обычно собирается в области живота, и это мало связано с пивом, кроме, конечно, того факта, что в пиве много лишних калорий и оно способствует прибавке в весе. У женщин телесный жир обычно откладывается в районе бедер и ягодиц. Некоторые ученые полагают, что по мере снижения уровня эстрогена женский организм перестает накапливать жир в этих проблемных областях и начинает помещать его в район живота, как это происходит у мужчин.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Мы все рождаемся примерно с одинаковым количеством жировых клеток (около 40 миллиардов). По мере взросления это количество увеличивается до наступления юношества и зрелости, когда оно застывает на определенном уровне. Прежде считалось, что вся разница между полными и худыми людьми заключается только в том, что у полных жировые клетки больше по размеру. Однако в ходе недавних исследований выяснилось, что и в зрелом возрасте количество жировых клеток может расти. После того как клетки достигают максимального размера, они делятся, и так увеличивается общее

число жировых клеток в организме. У некоторых полных людей количество жировых клеток значительно превышает средние показатели. Но в любом случае, на объем жира влияет как количество жировых клеток, так и их размер.

Разница между холестерином липопротеинов высокой (ХЛВП) и низкой (ХЛНП) плотности

Есть несколько типов холестерина, но ученые уделяют основное внимание двум из них: ХлнП и ХлвП. ХЛНП известен как «плохой» холестерин, так как он в виде бляшек нарастает на стенках артерий и может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту. Для большинства людей оптимальным считается уровень ХЛНП в 130 мг/дл крови и менее. ХЛВП – это здоровый холестерин, который выносит ХЛНП из сосудов и складывает его в печени, где тот обрабатывается и затем выводится из организма. Высокий уровень ХЛВП (60 мг/дл и выше) дает определенную защиту от заболеваний сердца.

Доля ХЛВП в общем объеме холестерина является удобным способом измерить вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство врачей считают отличным показателем соотношение 4 к 1 или ниже. Человек с общим объемом холестерина в 200 мг/дл и ХЛВП в 50 мг/дл (соотношение всего холестерина/ХЛВП = 4) менее предрасположен к инсульту и сердечным заболеваниям, чем человек с общим объемом холестерина в 180 мг/дл и ХЛВП 30 мг/дл (соотношение всего холестерина/ХЛВП = 6).

Однако отложение жира в области живота в этот период происходит не у всех. В то время как некоторые женщины с большими бедрами и тонкой талией со временем наращивают живот до такой степени, что он становится самой широкой частью тела, у других навсегда сохраняется «грушевидная» фигура. Для них не характерно накопление жира в районе живота во время менопаузы, а подкожный жир хранится в области бедер и ягодиц.

Нутряной = вредный

Как видно из названия, нутряной жир связан с внутренними органами, расположенными в брюшной полости. Он прячется глубоко внутри тела, окутывая сердце, печень и другие органы. Так как он находится под слоем мышц, не трясется при ходьбе и его нельзя ухватить при измерении обхвата талии, его называют также скрытым жиром. Даже у стройных с виду людей может быть много нутряного жира. Но этот жир не только добавляет несколько сантиметров к талии, он еще и отнимает несколько лет жизни. Избыток нутряного жира является одним из симптомов метаболического синдрома. Другими симптомами являются высокий уровень холестерина в крови, повышенное давление и повышенный уровень инсулина. Любой из этих симптомов повышает вероятность тяжелого заболевания, а по мере увеличения количества симптомов риск растет в геометрической прогрессии.

Нутряной жир связывают с длинным списком заболеваний, из которых самыми серьезными являются:

- высокое кровяное давление, инфаркт, инсульт;
- диабет;
- рак груди;
- старческая деменция

Одной из главных причин, по которой нутряной жир так опасен, является его роль в воспалительных процессах – естественной реакции иммунной системы, – с которыми, как недавно установили ученые, связаны практически все известные хронические заболевания. Нутряной жир представляет собой материал, способствующий воспалительным процессам, из-за чего обостряются ранние симптомы болезни.

Как выясняется, нутряной жир может оказывать даже большее влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, чем общее количество жира. Датские исследователи выяснили, что у женщин с избыточным жиром в области живота риск заболевания атеросклерозом выше, чем у женщин, у которых жир располагается по большей части в области бедер и ягодиц. И вот почему:

- Близость нутряного жира к печени увеличивает выделение ХЛНП, то есть плохого холестерина, который откладывается в артериях и образует тромбоциты – воскообразные вещества
- Со временем тромбоциты воспаляются, что в итоге сужает артерии и мешает потоку крови
- Сужение сосудов увеличивает кровяное давление, переутомляя сердце и разрушая мелкие капилляры
- Воспаление еще больше увеличивает риск образования тромбов, что может привести к инсульту.

Как работают жировые клетки

Жировая клетка похожа на растяжимую капсулу, настолько маленькую, что она может содержать лишь микроскопический объем жира. Но жировые клетки предпочитают держаться вместе и соединяются в жировую ткань. Большую часть времени они бездействуют, пока определенные биохимические сигналы не приводят их в состояние боеготовности – обычно это гормоны и ферменты. Когда они дают сигнал жировым клеткам, те становятся активными и выпускают в кровь жир, требующийся для различных целей.

Когда вы переедаете, эти дополнительные калории попадают обратно в опустевшие жировые клетки и наполняют их. Сколько бы килограммов вы ни сбросили и сколько часов ни делали бы упражнения, жировые клетки не исчезнут. Сдувшийся шарик все равно остается шариком.

Но все оказывается еще хуже. Нутряной жир вызывает невосприимчивость к инсулину – состояние, при котором клетки не реагируют на инсулин, и поджелудочная железа вынуждена увеличивать его выработку, чтобы очистить кровь от глюкозы. Со временем невосприимчивость к инсулину может привести к полноценному диабету, который является угрозой для системы кровообращения и вызывает серьезные проблемы со зрением, памятью и способностью организма к регенерации.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В рамках исследования Гарвардского университета ученые наблюдали 6000 женщин на протяжении 6 лет и выяснили, что каждые 2 часа, проведенные у телевизора, увеличивают риск развития у них ожирения на 23 процента, а риск заболевания диабетом второго типа – на 14 процентов. Отчасти это вызвано большим количеством пищи, съедаемой в этот период, а также неподвижным положением.

Цифра, которую стоит запомнить

Обхват талии более 90 сантиметров у женщин и более 100 сантиметров у мужчин вне зависимости от веса является тревожным признаком избытка нутряного жира.

Измерение, которое показывает скопление жира именно в районе живота и отражает общую ситуацию с нутряным жиром в организме, – это отношение объема живота к объему бедер. Проанализировав данные 27 000 человек со всего мира, ученые выяснили, что у людей, перенесших инфаркт, индекс массы тела был равен этому же индексу у людей, у которых инфаркта никогда не было, а вот отношение талии к бедрам было выше. Так за чем важнее следить?

Отношение объема талии к объему бедер – это обхват самой узкой части талии в сравнении с самой широкой частью бедер. Талию легче всего найти, слегка нагнувшись вперед – место сгиба и есть талия. Измеряя объем бедер, повернитесь боком к зеркалу и убедитесь, что лента проходит ровно по одной линии, параллельно полу. Затем нужно разделить обхват талии на размер бедер. Например, у женщины с талией 75 сантиметров и бедрами 95 сантиметров это отношение будет равно 0,79.

Другие способы измерения нутряного жира

Даже у человека с нормальным весом могут быть значительные объемы нутряного жира, так как большая его часть располагается вокруг внутренних органов. Это стало ясно относительно недавно и касается в том числе тех людей, которые выглядят стройными, но имеют избыток жира в брюшной полости. Трудно представить, что кто-то может одновременно быть толстым и худым, но врач Джим Белл показал, что это возможно. Он занимался формированием изображения на фотослое с молекулярным красителем в Королевском колледже Лондона. Вместе со своими коллегами он просканировал при помощи магнитно-резонансной томографии почти 800 человек, чтобы получить «карту распределения жира». Полученные результаты удивительны: у 45 процентов обследованных худых женщин и 65 процентов худых мужчин был выявлен избыток нутряного жира. Теперь, когда мы больше знаем об опасностях нутряного жира, ученые разрабатывают все более и более точные – и все более дорогие – способы измерить его количество. Самый последний тест выявляет уровень содержания в крови белка RBP4 (ретинолсвязывающий белок 4), который нутряной жир выделяет в большем количестве, чем подкожный. У людей с лишним весом уровень содержания этого белка в крови вдвое или втрое превышает аналогичные показатели у людей с нормальным весом.

Полезные свойства жира

От 2 до 5 процентов веса тела у мужчины составляет жизненно важный жир, а у женщин это число равняется 10–13 процентам. Жир необходим людям для:

- хранения энергии;
- поддержания необходимого уровня гормонов;
- регуляции температуры тела;
- защиты жизненно важных органов;
- деторождения;
- роста костей.

Жир становится причиной проблем лишь при его избытке. В этом случае он повышает нагрузку на сердце и другие органы, а также мешает нам быть довольными своим телом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Врачи приходят к выводу, что измерение талии пациента более точно предсказывает

вероятность инфаркта, чем индекс массы тела.

3. Магия мононенасыщенных жирных кислот

Да, жир в области живота является одним из самых опасных типов жира в организме, но я рада сообщить, что от него можно избавиться. Не нужно грустить из-за своей талии и беспокоиться о здоровье, так как от этого жира есть противоядие – мононенасыщенные жирные кислоты. Они содержатся в следующих пяти типах продуктов:

- Масла
- Оливки
- Орехи и семена
- Авокадо
- Темный шоколад

Эти удивительные продукты могут изменить ваше тело и вашу жизнь. Название «мононенасыщенные жирные кислоты» трудно запомнить, но специалистам по вопросам питания уже сам этот термин сразу объясняет, почему данные растительные жиры так полезны. Жирные кислоты являются необходимым строительным материалом для всех диетических жиров, и, как все органические элементы, они состоят из атомов углерода, кислорода и водорода, выстроившихся в цепочку определенным образом. Термин «насыщенный» используется, когда каждый из атомов углерода в цепи связан с атомом водорода. Благодаря этому они становятся твердыми или воскообразными при комнатной температуре; в вашем теле они будут липкими и негибкими. Ненасыщенный жир имеет менее прочную структуру и поэтому более гибок, и именно из-за уровня гибкости ненасыщенные жиры полезны, а насыщенные – вредны.

Когда насыщенные жиры передвигаются по артериям, они постоянно во что-то врезаются и перемалывают все на своем пути, часто где-то застревают. После принятия пищи с высоким содержанием насыщенных жиров способность кровеносных сосудов расширяться снижается, а кровоток слабеет.

Этот эффект проявляется спустя всего лишь три часа после еды. Многочисленные исследования показали, что регулярное потребление большого количества насыщенных жиров связано с повышенной вероятностью атеросклероза (затвердения артерий), сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и других хронических болезней.

Так как мононенасыщенные жирные кислоты являются более гибкими, они с легкостью движутся в кровотоке, не засоряя сеть сосудов. Гибкость – лишь одна из причин, по которым эти кислоты полезны. Все больше и больше исследований показывают, что они могут способствовать прочистке артерий и защите их от наростов.

Значение мононенасыщенных жирных кислот

Чтобы вы в полной мере осознали, почему мононенасыщенным жирным кислотам уделяется такое внимание и почему так важно включать их в каждый прием пищи, мне следует вкратце рассказать вам об истории исследования этих кислот. Ведь еще совсем недавно все жиры, вне зависимости от их типа, считались вредными и способствующими ожирению.

Рекомендации медиков, связывающих жир с риском сердечных заболеваний, впервые появились в 50-х годах XX века. С тех пор основной упор делался на снижение потребления именно насыщенных жиров, но в целом предлагалось снизить потребление

жира вообще. Например, говорилось, что «в жире как животного, так и растительного происхождения содержится вдвое больше калорий, чем в таком же объеме углеводов или белка. Выберите такую диету, в которой в виде жиров потребляется не более 30 процентов калорий».

Основное внимание здесь уделяется общему количеству жира, и фраза «не более 30 процентов» приводит большинство людей к мысли «чем меньше, тем лучше», в результате чего многие стараются не потреблять жир вообще, причем не только сливочное масло или мраморное мясо, но и растительные масла, орехи и арахисовое масло.

В 2000 году было уже меньше ограничений: «Выберите диету с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и с умеренным содержанием жиров вообще». Упоминалась и полезность продуктов растительного происхождения, в том числе масел и орехов. Но фраза «Стремитесь к тому, чтобы в виде жиров потреблять не более 30 процентов калорий» осталась. В 2005 году были добавлены слова и про нижнюю границу потребления жира: «Потребляйте в виде жиров от 20 до 35 процентов калорий, так чтобы большая часть жиров происходила из полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот».

Плохие жиры и хорошие жиры

Диетические жиры являются важным источником энергии. Они используются для создания клеточных мембран и некоторых гормонов и необходимы для регуляции кровяного давления, сердечного ритма, сужения кровеносных сосудов, свертывания крови и функционирования нервной системы. Диетический жир помогает телу усваивать витамины А, D, Е и К. Но не все жиры одинаковы. Потребление большого количества не тех жиров очень опасно для здоровья. Однако отличить полезные жиры от вредных нелегко, если вы не знаете, на что следует обращать внимание.

Полезные жиры

Мононенасыщенные жиры остаются жидкими при комнатной температуре, но могут затвердеть в холодильнике.

Полиненасыщенные жиры остаются жидкими и при комнатной температуре, и в холодильнике. Они содержатся в растительных маслах, например в кукурузном, подсолнечном, соевом и хлопковом.

Жирные кислоты омега-3 – это особенно полезный тип полиненасыщенных кислот, содержащийся по большей части в морепродуктах и таких видах рыбы, как лосось, скумбрия и сельдь. Если сама мысль о двух рыбных блюдах в неделю (рекомендованный объем потребления) кажется вам отвратительной, эти кислоты можно также найти в грецких орехах, льняном семени, масле из него и, в меньшей степени, в масле канолы.

Вредные жиры

Насыщенные жиры при комнатной температуре становятся твердыми или полутвердыми. Примерами могут служить белые прожилки в мраморном мясе или кусок сливочного масла. Насыщенный жир встречается в основном в продуктах животного происхождения, но кроме того эти жиры в значительном количестве присутствуют в трех продуктах растительного происхождения: кокосовом масле, пальмовом масле и масле какао. Помните, что свести потребление насыщенных жиров к нулю практически невозможно. Даже в столовой ложке оливкового масла содержится 2 грамма насыщенных жиров.

Трансжиры

Трансжиры повышают уровень липопротеинов низкой плотности и понижают уровень липопротеинов высокой плотности, увеличивая тем самым риск сердечных заболеваний. Их можно назвать самыми противными из всех жиров. Они появляются, когда производители гидрируют жидкие масла, чтобы продлить их срок годности, и содержатся в основном в фасованных продуктах и почти во всех продуктах с разрыхлителями. Производители обязаны указывать на этикетках содержание трансжиров, но это число может ввести в заблуждение, так как на законном основании можно указать ноль граммов трансжиров, даже если на самом деле на порцию их приходится до полуграмма. Поэтому чтобы выявлять эти крайне вредные жиры и избегать их, в списке ингредиентов стоит обращать внимание на слова «(частично) гидрирован» или «гидрогенизирован». Сейчас повсюду с большим успехом продаются обезжиренные пирожные, сладости, йогурты с высоким содержанием углеводов; практически невозможно купить продукты, не приобретя при этом что-либо обезжиренное. С учетом огромного внимания к жиру большинство людей не ограничивают себя в обезжиренной пище. И количество страдающих от ожирения неуклонно и быстро растет.

Научные исследования влияния потребления жиров на здоровье человека

В 1990-х годах ученые во всем мире стали обращать внимание на теории, согласно которым потребление определенных типов жира на самом деле может оказывать благотворное влияние.

В период между 1958 и 1970 годами американские исследователи изучали мужчин в возрасте от 40 до 50 лет в 18 регионах 7 стран (США, Япония, Италия, Греция, Нидерланды, Финляндия и Югославия). Они принимали в расчет питание этих мужчин, факторы риска развития заболеваний (такие, как уровень холестерина в крови и кровяное давление) и распространенность различных болезней. Впервые была изучена связь между питанием и количеством заболеваний у разных народов. Это исследование показало, в какой степени рацион может определять уровень заболевания ишемической болезнью сердца. И основным результатом стало то, что – обратите внимание! – высокое потребление жира не было связано с более высокой заболеваемостью.

Наиболее показательными были результаты на Крите, самом большом греческом острове. У местных мужчин оказался самый низкий уровень заболеваемости, а также самая большая продолжительность жизни, несмотря на то что они получают 37 процентов калорий из жира (самая высокая смертность от сердечных заболеваний была выявлена в Финляндии и США). Выяснилось, что питание критян было вполне единообразным. Они потребляли все те же традиционные греческие блюда, что и их предки на протяжении многих веков: много фруктов, овощей (особенно зелени), орехов, бобов, рыбы, умеренное количество вина и сыра, небольшое количество мяса травоядных, молоко, яйца, цельнозерновые продукты. [1 - Также в их рацион входили богатые мононенасыщенными жирными кислотами оливки и оливковое масло (в среднем 25 литров, или 100 стаканов на человека в год).]

Да здравствует оливковое масло!

Неожиданные данные исследования на Крите сделали оливковое масло предметом всеобщего обсуждения, и в итоге стала получать распространение идея о том, что некоторые жиры полезны. Исследования, посвященные питанию людей Средиземноморского региона, дают удивительные результаты. Одно из них показало, что

потребление исключительно оливкового масла было связано с гораздо меньшей (на 47 процентов) вероятностью заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, даже с учетом таких факторов, как индекс массы тела, курение, физическая активность, уровень образования, наличие сердечных заболеваний у родственников, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина в крови и диабет.

Многочисленные исследования показали, что оливковое масло может снизить уровень циркуляции липопротеинов низкой плотности и не позволить холестерину затвердеть. Это крайне важно, так как вследствие затвердения повреждаются артерии и возникают болезни. По мере проведения все большего количества исследований стало ясно, что оливковое масло чрезвычайно полезно благодаря моновенасыщенным жирным кислотам, которые также содержатся в других растительных жирах, в том числе в орехах и авокадо.

В итоге внимание ученых стало привлекать уже не оливковое масло, а моновенасыщенные жирные кислоты. Стало понятно, что благотворное действие этих кислот не ограничивается низким уровнем холестерина в крови и снижением риска сердечных заболеваний. Сейчас считается, что они снижают риск заболевания диабетом второго типа, метаболическим синдромом, раком груди и воспалениями, а также нормализуют кровяное давление, работу мозга и легких, вес и, как можно догадаться, уменьшают количества жира в области живота. Чтобы не слишком утомлять вас фактами, я привела ниже только несколько самых убедительных исследований. Я полагаю, что эта подборка поможет понять, почему мы так настойчиво рекомендуем употреблять моновенасыщенные жирные кислоты.

Защита сердца

Французские исследователи проверили эффективность замены в рационе некоторых диетических углеводов на моновенасыщенные жирные кислоты без потери калорийности. Они выяснили, что эта замена оказала благотворное влияние на количество триглицерида в крови и другие признаки сердечно-сосудистых заболеваний.

Американские исследователи сравнили воздействие трех полезных диет со сниженным потреблением насыщенного жира на кровяное давление и уровень жира в крови за период в 6 недель, без снижения веса. В первой диете было много углеводов, во второй – белков (примерно половина из них – растительного происхождения), а в третьей – много моновенасыщенных жирных кислот. Они выяснили, что диеты с белками и ненасыщенными жирными кислотами лучше снижали кровяное давление и вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, а также улучшали показатели уровня жира в крови.

Ученые из университета Пенсильвании сопоставили предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям среднего американца и результаты четырех диет, понижающих уровень холестерина: диеты Американской сердечной ассоциации и ее программы по распространению информации о холестерине и тремя диетами, включающими моновенасыщенные жирные кислоты. Все эти диеты снизили общее количество холестерина на 10 процентов, холестерина липопротеинов низкой плотности – на 14 процентов. При этом диеты, включающие жирные кислоты, также снизили концентрацию триглицеридов в крови на 13 процентов (в то время как диета Американской сердечной ассоциации повысила ее на 11 процентов) и не снизили уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности (в отличие от первой диеты, снизившей его на 4 процента). Ученые из университета Барселоны сравнили воздействие двух средиземноморских диет и диеты с низким содержанием жира на признаки сердечно-сосудистых заболеваний в краткосрочной перспективе. По сравнению с диетой с низким содержанием жира среднее изменение уровня сахара в крови, давления и уровня холестерина было значительно лучше как у диеты на основе оливкового масла с высоким содержанием моновенасыщенных жирных кислот, так и диеты на основе орехов, также с

высоким содержанием этих кислот.

Данные о влиянии мононенасыщенных жирных кислот на снижение риска сердечных заболеваний настолько убедительны, что ежедневное потребление МЖК стало частью стандартных научных практик для предотвращения подобных недугов. План лечебного изменения образа жизни, разработанный филиалом американского Национального института здоровья, рассчитан на снижение риска заболевания ишемической болезни сердца. В нем рекомендуется потреблять в виде жира от 25 до 35 процентов дневной нормы калорий, причем доля насыщенных жирных кислот не должна превышать 7 процентов в общем количестве калорий, а доля мононенасыщенных кислот – доходить до 20 процентов от общего числа калорий.

Предотвращение диабета второго типа

Испанские исследователи изучили воздействие трех диет на обмен углеводов и жиров в организме и на уровень инсулина у полных людей, случайным образом назначая им 28-дневные диеты с высоким содержанием либо насыщенных жирных кислот, либо мононенасыщенных жирных кислот или углеводов. Уровень сахара в крови снизился у людей, сидевших на диетах, богатых углеводами и ненасыщенным жиром, но во втором случае также улучшилась восприимчивость к инсулину и повысился уровень содержания холестерина липопротеинов высокой плотности.

В университете Индианы ученые на протяжении 6 недель лечили пациентов с диабетом второго типа при помощи двух диет: диеты, богатой ненасыщенными жирами, и диеты с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жира. Обе группы людей сбросили вес, но у тех, кто потреблял ненасыщенный жир, сильнее снизился общий уровень холестерина и триглицеридов в крови и меньше снизился уровень холестерина липопротеинов высокой плотности, причем эти эффекты сохранялись и после набора веса.

Снятие воспалений

Воспаление по сути является реакцией нашей иммунной системы на стресс, травмы и болезни. Оно способствует преждевременному старению, но мононенасыщенные жирные кислоты умеют тушить его «жар».

Испанские исследователи изучали большую группу мужчин и женщин с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. Выяснилось, что потребление некоторых средиземноморских блюд, содержащих такие богатые ненасыщенным жиром продукты, как оливковое масло и орехи, способствует понижению содержания в крови маркеров (признаков) воспаления.

В одном итальянском исследовании изучалось влияние питания средиземноморского типа на маркеры воспаления у пациентов с метаболическим синдромом. В течение трех лет ученые случайным образом назначали 200 мужчинам и женщинам с метаболическим синдромом либо питание средиземноморского типа с высоким содержанием цельнозерновых продуктов, фруктов, овощей и богатых ненасыщенными жирами орехов и оливкового масла, либо «разумное» питание, состоящее на 50–60 процентов из углеводов, на 15–20 процентов из белков и на 30 и менее процентов из жиров (старые диетические стандарты). Через два года пациенты, придерживавшиеся средиземноморской диеты и получавшие большее количество ненасыщенных жиров и клетчатки в день, в среднем больше снизили свой вес. Благодаря большому количеству ненасыщенных жиров также уменьшилась концентрация в крови маркеров воспаления и ослабла невосприимчивость к

инсулину.

Снижение вероятности развития рака груди

В рамках одного исследования ученые из отделения медицинской эпидемиологии Каролингского университета в Стокгольме изучили данные 61 471 женщины в возрасте от 40 до 76 лет из двух областей в центральной Швеции, у которых не было диагноза «рак груди». После наблюдения за этими женщинами на протяжении нескольких лет и анализа как их питания, так и случаев у них рака груди, они обнаружили обратную зависимость между наличием в питании ненасыщенных жиров и риском возникновения рака груди. На каждое увеличение в ежедневном потреблении ненасыщенных жиров на 10 граммов риск возникновения рака груди снижался на 45 процентов.

Сохранение здоровья мозга

Ученые из отделения гериатрии в университете Бари в Италии решили изучить связь между питанием и возрастными изменениями мыслительных способностей. Они наблюдали 5632 человека в возрасте от 65 до 84 лет из восьми регионов Италии. С помощью набора стандартных тестов ученые оценивали мыслительные способности, избирательное внимание и память, анализировали питание. Они выяснили, что люди, потреблявшие наибольшее количество калорий из ненасыщенных жиров, значительно лучше справлялись с угасанием когнитивных функций.

В рамках еще одного итальянского исследования изучалась роль питания в ослаблении мыслительных способностей у людей старшего возраста на примере пожилых людей в Южной Италии, которые питались традиционным для этого региона образом. Ученые также пришли к выводу, что высокое потребление ненасыщенных жиров предотвращает старческое угасание познавательных способностей.

Продление жизни

Некоторые исследователи искали связь между потреблением ненасыщенного жира и продолжительностью жизни. Итальянцы из университета Бари в течение восьми с половиной лет после завершения упоминавшегося выше проекта изучали возможное влияние ненасыщенных жирных кислот и другой пищи на защиту организма от смертности, вызванной любыми причинами. Как оказалось, у людей в возрасте от 65 до 84 лет повышенное потребление ненасыщенных жиров связано с большей продолжительностью жизни.

Борьба с жиром в области живота

В 2007 году было опубликовано исследование, которое показало, что диета с высоким содержанием мононенасыщенных кислот препятствует отложению жира в животе в отличие от диет с высоким содержанием углеводов или насыщенного жира с тем же количеством калорий.

Австралийские исследователи случайным образом назначали полным мужчинам различные четырехнедельные диеты с одинаковым количеством калорий, но разными

количествами насыщенного, моновенасыщенного и полиненасыщенного жиров. Диета с высоким содержанием моновенасыщенных жиров привела к общему снижению веса и телесного жира. Авторы пришли к выводу, что такая диета может способствовать значительному снижению веса и массы жира без изменения в общем количестве потребляемых калорий или жира.

Другие австралийские исследователи сравнили скорость сжигания жира организмом после двух завтраков: в одном из них был насыщенный жир из сливок, а в другом – ненасыщенный жир из оливкового масла. У группы, потреблявшей ненасыщенный жир, скорость сжигания жира была значительно выше в течение пяти последующих часов, особенно у людей с большим количеством жира в области живота.

Выберите свои ненасыщенные жирные кислоты

Эти удивительные продукты, содержащие моновенасыщенные жирные кислоты, помогут вам прожить долгую здоровую жизнь без жира на животе. Однако в них есть и другие крайне полезные вещества.

1. Масла

Полезные свойства рекомендуемых нами масел (канолы, сафлора, кунжута, сои, грецкого ореха, льна, подсолнечника, оливы и арахиса) различаются в зависимости от ореха, семени или фрукта, из которого они были отжаты. Лен и грецкий орех содержат много альфа-линолевой кислоты, которую организм преобразует в жирные кислоты омега-3. Оливковое масло однократного отжима обладает значительными антибактериальными свойствами и даже может убить бактерию, которая вызывает большую часть язв желудка и двенадцатиперстной кишки, а также некоторые типы рака желудка. Кроме того, оливковое масло содержит фитохимические вещества, называемые полифенолами, которые также предотвращают сердечно-сосудистые заболевания и рак и ослабляют воспалительные процессы в организме. Масла канолы, кунжута, сафлора и сои богаты витамином Е.

2. Оливки

Помимо ненасыщенных жирных кислот оливки содержат железо, витамин Е, медь, которая укрепляет нервную систему, щитовидную железу и соединительные ткани и клетчатку, регулирующую пищеварительную систему, помогающую контролировать уровень сахара и холестерина в крови.

3. Орехи и семена

Как и у масел, у орехов и семян есть много полезных свойств. Семена подсолнечника являются источником линолевой кислоты. В одном недавнем исследовании у женщин, больше всех потреблявших линолевую кислоту, риск возникновения сердечных заболеваний оказался на 23 процента ниже, чем у женщин, потреблявших линолевую кислоту меньше всех. Считается, что жирные кислоты омега-3, содержащиеся в грецких орехах, защищают от воспалений, сердечных заболеваний, астмы, артрита и улучшают память. Фисташки удерживают давление низким в стрессовых ситуациях. В целом, орехи и семена являются ценными источниками многих необходимых питательных веществ и микроэлементов, включая белки, клетчатку, железо, цинк, магний, медь, витамины В и Е.

4. Авокадо

Авокадо богаты лютеином, который улучшает состояние глаз, а также бета-ситостерином – естественным растительным стероидом, который не дает повышаться уровню холестерина. Как выяснилось, при добавлении авокадо в салат вдвое повышается усвояемость каротиноидов – антиоксидантов, снижающих вероятность сердечных заболеваний и дистрофии желтого пятна, главной причины слепоты. В авокадо также много клетчатки, витамина К (помогающего свертыванию крови), калия (регулирующего

кровеное давление) и полезной для сердца соли фолиевой кислоты.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

У себя на работе я держу несколько видов ненасыщенных жиров. Среди них есть один, за наличием которого я слежу особенно внимательно: обжаренные на сухой сковородке семена тыквы. Я люблю есть их по одной. Удивительно, как долго можно есть две столовые ложки этих семечек, если не брать их сразу целой горстью. Иногда, когда я разгрызаю их, я чувствую, как выжимается немного масла: семена тыквы не настолько волокнистые, как, скажем, миндаль, так что масло в меньшей степени распределено по семени.

5. Темный шоколад

В темном шоколаде много флаванолов и проантоцианина, которые значительно повышают уровень полезного холестерина липопротеинов высокой плотности. В нем также есть натуральные вещества, которые регулируют уровень инсулина, расслабляют кровеносные сосуды и снижают кровяное давление, а также важные минералы, такие как медь, магний, калий, кальций и железо.

4. Главное средство против жира в области живота – ваш настрой!

Конечно, эта книга не только о пище. Прежде чем перейти к программе питания, вы должны понять: решающее воздействие на воплощение вашей мечты избавиться от жира на животе окажет ваш настрой. Ваши эмоции и уровень стресса влияют на то, как и когда вы едите, и даже как и где вы прибавляете в весе. Да, вы правильно поняли – ваше эмоциональное состояние может стать причиной накопления жира. В этой главе мы рассмотрим связь между нашим сознанием и возникновением жира на животе подробнее и откроем секрет, как добиться успеха в данной диете. А сейчас давайте просто порадуемся тому, что избавиться от жира на животе можно так же легко, как полить оливковым маслом салат, намазать арахисовое масло на печенье или – о да, слизать с пальцев тающий шоколад.

Связь между желудком и разумом

«Отношения» между животом и мозгом весьма серьезны. Понимание того, на чем они основаны, необходимо для снижения веса и вообще для достижения любой цели в жизни. Почему? Подумайте, какую роль играют эмоции, настроение и чувства в том, что вы едите, сколько едите и когда едите.

Перестаньте есть под влиянием эмоций

С точки зрения физиологии аппетит управляется биохимическими сигналами, сообщаемыми мозгу, когда вы голодны или сыты. Проблема заключается в том, что мы научились не прислушиваться к этим сигналам. Мы едим не только тогда, когда голодны, но и когда счастливы или печальны, когда расслабляемся или волнуемся.

Чтобы справиться с голодом под влиянием эмоций, нужно понять его причину. Многие из нас верят, что пища может приносить успокоение (помните пирожное после похода к врачу?). На самом деле так и происходит, по крайней мере в краткосрочной перспективе.

Многие при помощи еды пытаются избавиться от стресса. Перекусить – стандартная реакция на скуку, волнение, гнев и, увы, одиночество (когда у меня был творческий кризис, я, помнится, налегала на арахисовое масло).

Для многих из нас еда является ответом на все, что угодно, кроме пустого желудка, и это значит, что нужно заново узнать, что такое чувство голода. Разница между настоящим и эмоциональным голодом достаточно очевидна, хотя мы часто не осознаем это.

Исследователи из университета Техаса предложили пять способов их различать:

1. Эмоциональный голод появляется неожиданно, в то время как физический нарастает постепенно.

2. Физический голод ощущается ниже шеи (урчание в животе), а эмоциональный – выше шеи (желание съесть мороженое).

3. Если вас могут удовлетворить только определенные блюда, такие как пицца или мороженое, значит, ваш «голод» рожден эмоциями. Когда телу действительно нужно топливо, вы готовы рассмотреть любые варианты.

4. Эмоциональный голод требует немедленного удовлетворения; физический может подождать.

5. Эмоциональный голод после насыщения оставляет чувство вины, а физический – никогда.

С помощью этих подсказок вы сможете отличить эмоциональные потребности от физических. В следующий раз, когда у вас будет приступ голода, подумайте, действительно ли это физический голод? Задайте себе вопрос: какие чувства вы испытываете и как вы можете удовлетворить свои ментальные (в противоположность физическим) потребности. Чтобы избавиться от желания есть под влиянием эмоций, нужно выработать эффективные стратегии сопротивления, а не просто пытаться отвлечься. Вот пример: когда вам грустно и хочется мороженого, уборка в прихожей может заставить вас отойти от холодильника, но не поможет победить грусть. Если вы грустите, посмотрите душещипательную мелодраму и поплачьте вдоволь. Или позвоните хорошему другу, который готов вас выслушать. Чтобы справиться с желанием поесть, нужно не избегать своих чувств, а разобраться с ними.

Влияние стресса

Ученые различают два типа стресса: острый (краткосрочный) и хронический (долгосрочный). В качестве примера хронического стресса можно привести работу, которая вам не нравится, но уйти с которой вы не можете. Пример острого, или краткосрочного, стресса: вы можете просто опаздывать на встречу или же чуть не расстаться с жизнью, еле увернувшись от машины.

Однако в каменном веке само выживание нашего вида зависело от способности немедленно реагировать на кратковременные стрессы, например, спасаясь от хищников. У нас до сих пор сохраняется механизм, который не позволяет нам при наличии угрозы поступать рационально. Это реакция типа «дерись или убегай», и нет никакой разницы, исходит ли опасность от взбесившегося чудовища или нетерпеливого начальника. Давайте посмотрим, как этот механизм работает.

Биология острого стресса

Реакция на стресс начинается в нервной системе. Центральная нервная система реагирует на приказы пребывающего в сознании мозга, в то время как автономная нервная система функционирует независимо от него. Если вы, например, фотографируете друга на

мобильный телефон, центральная нервная система отдает приказы на все необходимые для выполнения задания действия. Тем временем вы продолжаете дышать (не думая об этом), а ваше тело переваривает пищу, качает кровь и отбивается от вредных бактерий. Этими функциями управляет автономная нервная система, для работы которой не требуются ваши осознанные решения или действия.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Исследователи из университета Миннесоты наблюдали за 1800 сидящими на диете взрослыми. Выяснилось, что те, кто взвешивался каждый день, в среднем сбросили 5,5 килограмма за 2 года, а те, кто взвешивался только раз в неделю, сбросили в среднем в 2 раза меньше.

У автономной нервной системы есть два отдела: симпатическая и парасимпатическая нервная система. Первая стимулирует вас, а вторая, наоборот, расслабляет. Скажем, вы переходите оживленный перекресток и вдруг видите, что на вас несется машина. Вы не приказываете своему сердцу биться чаще и качать больше крови в мышцы, чтобы они быстрее доставили вас в безопасное место; вы просто резко вскакиваете на тротуар. В эту миллисекунду ваш мозг осознает угрозу и переводит симпатическую нервную систему на повышенную скорость. Вот что происходит дальше.

- Гипоталамус посылает сигнал в надпочечные железы, которые в большом количестве выделяют гормоны адреналин и кортизол (о нем чуть позже)

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Некоторые типы продуктов помогают снизить стресс. Британское исследование, в рамках которого людей просили фиксировать связь между едой и настроением, показало, что повышенное потребление воды, овощей, фруктов, рыбы, орехов и цельнозерновых продуктов, а также пониженное потребление сахара, кофеина и алкоголя в значительной степени ослабляло стрессы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Скорее всего, зимой давление у вас будет выше, чем летом. Ученые полагают, что из-за холода сосуды сужаются, ограничивая ток крови.

- Адреналин вдвое ускоряет сердцебиение, посылает дополнительную кровь в мозг и мышцы рук и ног, чтобы вы могли увернуться от машины.

- Память становится острее.

- Иммунная система приводится в состояние тревоги на случай, если потребуется бороться с инфекцией в результате возможной раны.

- Артерии сужаются, так что в случае травмы вы потеряете меньше крови.

- Сужение артерий приводит к повышению кровяного давления.

- Зрачки расширяются, и зрение становится острее.

- Пищеварительная система замедляется.

- Ускоряется выделение инсулина, отменяя сигналы адреналина на сжигание жира, чтобы организм копил жир в ожидании предстоящих потребностей.

Все это делается для того, чтобы вы успели отбежать от несущейся на вас машины. Когда непосредственная угроза минует, проходит и краткосрочный стресс. В этот момент в дело вступает парасимпатическая нервная система, выделяя успокоительные гормоны, и тело возвращается в состояние равновесия.

Высокая цена хронического стресса

В отличие от острого стресса, который имеет начало и конец, хронический стресс постоянен. Когда у вас портятся семейные отношения, у ребенка проблемы в школе, вас повысили и объем работы удвоился, вашим престарелым родителям требуется значительно больше внимания – и все это происходит одновременно – наступает хронический стресс. Сложность заключается в том, что организм реагирует так же, как в случае острого стресса, но при этом период успокоения отсутствует. Симпатическая нервная система выполняет свою работу и круглосуточно держит вас в постоянном напряжении, как если бы вам что-то угрожало. Чем дольше включена система реагирования на стресс, тем сложнее ее отключить. И это большая проблема, учитывая, что в 60–90 процентах случаев ваша болезнь связана со стрессом. Почему так происходит?

Во время стресса надпочечные железы выделяют излишек кортизола. В обычном состоянии кортизол регулирует кровяное давление, работу сердечно-сосудистой системы и метаболизм. Организм легко переносит выброс кортизола, спровоцированный опасной ситуацией, это не страшно. Проблемы возникают, когда стресс становится хроническим и кортизол постоянно закачивается в кровоток. Слишком большое количество кортизола ослабляет иммунную систему, напрягает сердце и повышает давление. Неизменно высокий уровень циркуляции гормонов стресса в крови также плохо воздействует на работу мозга, особенно на память. Излишнее количество кортизола может мешать работе ответственных за хорошее настроение нейротрансмиттеров, таких как допамин и серотонин. Вы становитесь все более подвержены депрессии.

Кортизол и жир на животе

Теперь давайте рассмотрим связь между кортизолом и размером живота. Исследования показали, что кортизол не только стимулирует аппетит, но и усиливает желание потреблять сахар и жирные продукты, которые являются самым горючим «топливом». Именно поэтому многие из нас едят более калорийную пищу во время стресса; по этой же причине мы выбираем мороженое, а не вкусное и полезное яблоко.

Но вот что самое главное: кортизол приказывает организму накапливать жир в центре, вокруг органов, другими словами – в области живота. Таким образом природа обеспечивает доступность и наличие ресурсов на случай необходимости, чтобы хватило сил на спасение жизни или просто чтобы не умереть в голодное время. Все это становится еще более угрожающим, если учесть, что нутряной жир лучше снабжается кровью (так что кортизол попадает туда очень быстро) и обладает большим количеством рецепторов кортизола.

Признаки хронического стресса

- Головные боли.
- Частые желудочные расстройства, несварение, понос или изменение аппетита, боли при метеоризме.
- Ощущение, что вы вот-вот заплачете.
- Мышечное напряжение.
- Стеснение в груди и чувство, что вы не можете отдышаться.
- Нервозность или грусть.
- Раздражение или злость.
- Проблемы на работе или в отношениях с людьми.
- Проблемы со сном: бессонница или повышенная сонливость.
- Апатия (отсутствие интереса к окружающему миру, мотивации или сил).
- Душевная и физическая усталость.
- Частые болезни.
- Кожная сыпь.

- Обморочное состояние или головокружение.
- Звон в ушах.
- Нарушения или пропуски в менструальном цикле; необычайно сильный ПМС или симптомы менопаузы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По данным исследования Хельсинкского университета, в котором участвовали 7000 человек, люди, постоянно работающие сверхурочно, с большей вероятностью набирают вес. Это можно объяснить стрессом на работе и его ролью в выработке кортизола или просто нехваткой времени на здоровую пищу и упражнения.

Не любой стресс вреден

Хотите верить, хотите нет, но некоторые виды острого стресса полезны. Исследователи из университета штата Огайо выяснили, что стресс во время упражнений на память стимулировал иммунную систему, а стресс из-за просмотра фильма с большим количеством насилия ослаблял ее. При эксперименте измерялась концентрация в слюне очень важного элемента – секреторного иммуноглобулина класса А. Эти данные указывают, что небольшие упражнения для мозга могут укрепить защиту вашего организма.

Успокойтесь!

7 способов побороть стресс

Ученые выявили несколько моделей поведения, которые будут полезны женщинам, стремящимся управлять своей жизнью. С их помощью можно побороть беспокойство и обрести счастье. Приведенные ниже 7 способов борьбы со стрессом не только помогут вам стать спокойнее и расслабленнее, но и снизят вероятность появления лишнего веса в будущем. Считайте этот список набором инструментов: чем чаще вы их используете, тем лучше результат.

1. Больше спите. В начале XX века средний европеец спал примерно 9 часов в день. Это трудно себе представить! Сейчас редкие счастливицы могут себе позволить спать по 7 часов. Это не утомляет вас, но может привести к стрессу – и прибавке в весе. Постоянная нехватка отдыха подвергает организм повышенному стрессу. Из-за неудовлетворенной потребности во сне снижается уровень лептина – белка, регулирующего телесный жир, и повышается уровень грелина, стимулирующего аппетит. Так что если вы не высыпаетесь, ваш организм накапливает жир, замедляет метаболизм и провоцирует чувство голода. Вашему телу нужно определенное время, чтобы прийти в себя, восстановить силы и восполнить резервы. Это в первую очередь касается сидящих на диете, так как при недостатке сна значительно сложнее придерживаться режима питания или тренировок. Я настоятельно прошу вас: если вам трудно выделить время для выполнения рекомендаций из данного списка, поставьте во главу своих приоритетов хороший и долгий сон.

Вот несколько советов, которые помогут вам наладить здоровый сон:

Держите ноги в тепле – при этом кровеносные сосуды расширяются, что позволяет организму передавать тепло из центра в конечности. Это поможет вам расслабиться и

заснуть. Старомодный ночной колпак даст такой же результат.

Придерживайтесь режима. Люди, которые живут по определенному распорядку дня, испытывают меньше проблем со сном, чем люди с нестабильным режимом.

Повторяющиеся ритуалы помогают стабилизировать циклы сна.

Выключайте в спальне свет. Любой свет будет сигнализировать мозгу, что пора просыпаться, хуже всего «синий свет» с экрана телефона или цифрового дисплея часов. Сделайте экран часов менее ярким и уберите светящиеся устройства из спальни.

2. Избавьтесь от ненужных стрессов. Обратите внимание на вещи, которые вызывают у вас хронический стресс, и по возможности избегайте их. Когда обстановка накаляется, вы можете вдруг заметить, что грызете ногти, непрерывно сигналите или даже кричите на детей. Если вы внимательно проанализируете то, что вас больше всего раздражает, то выясните, что вас злят не ногти, не дорожное движение и не дети. Скорее всего, вы исчерпали то, что я назвала бы резервами стресса, и вам нужно вырваться из этого состояния. Когда происходит что-то подобное, действуйте решительно. Просто уйдите – в буквальном смысле. Пройдитесь пару кварталов или посидите в другой комнате. Если это невозможно, закройте глаза, считайте до десяти и глубоко дышите. Эти несколько мгновений дадут вам возможность справиться с сильными эмоциями прежде, чем они станут неконтролируемыми. Вам сразу же полегчает.

3. Каждый день двигайтесь. Исследования показывают, что даже 10 минут физической активности каждый день помогают снизить уровень кортизола в крови. Тренировки изменяют биохимию организма, заставляя мозг вырабатывать бета-эндоморфины – химикаты, которые вас успокаивают, регулируют гормоны стресса и улучшают самочувствие. В следующий раз, когда вам захочется рвать на голове волосы или съесть пакетик чипсов, идите на улицу и покатайтесь на велосипеде или просто прогуляйтесь по своему кварталу. Упражнения не решат проблему полностью, но помогут вам справиться с эмоциями.

Небольшая прогулка значительно улучшает сон. Ученые обследовали более 700 мужчин и женщин и обнаружили следующее: у тех, кто проходит не менее шести кварталов в день с обычной скоростью, вероятность проблем со сном уменьшается на треть. А те, кто вдобавок еще и быстро ходит, будут спать лучше всех. Другие исследования показывают, что регулярные прогулки в той же степени улучшают сон, что и лекарства.

4. Пусть в вашей жизни будет больше общения. Разговоры с другими людьми могут снять напряжение, исследования показывают, что само присутствие рядом друзей или знакомых, даже без обмена словами, помогает снять стресс. Общение положительно сказывается и на здоровье в целом: у людей, которые поддерживают связи с друзьями и соседями, лучше самочувствие.

Однако помните, что проводить время нужно с теми, кто заряжает вас положительными эмоциями, а не высасывает энергию. Если вам трудно определиться, после встречи задайте себе вопрос: вам было весело или вы прикладывали усилия, чтобы было весело вашему другу? Конечно, «да» может быть ответом на оба вопроса, но если на первый вопрос вы отвечаете «нет», значит, вам лучше будет общаться с кем-то другим. Люди, высасывающие энергию, или энергетические вампиры, как их часто сейчас называют, не помогают вам повысить уверенность в своих силах и не поддерживают вас в достижении целей.

5. Заряжайтесь положительными эмоциями. Прекратите говорить о себе плохо. Я имею в виду тот голос в вашей голове, который оценивает все ваши действия. Как только вы

поймаете себя на мысли «Я никогда не доделаю этот отчет» или «У меня дома такой бардак», остановитесь и попробуйте взглянуть на ситуацию в положительном свете: «Я сделаю все, чтобы уложиться в срок» или «Столько вещей в моей квартире связано с приятными воспоминаниями». Заставлять себя так думать может показаться глупым, но я обещаю: это поможет вам лучше контролировать свою жизнь и повысит самооценку и уверенность в себе. А это, как мы теперь знаем, необходимо для улучшения здоровья и снижения веса.

6. Планирование помогает снять стресс. Не тратьте время попусту. Помните, что планирование времени означает не «делать больше», а скорее «делать больше того, что вы хотите». Попробуйте в течение пары дней записывать все свои действия, чтобы понять, на что уходит время.

Создайте на компьютере или в записной книжке расписание на каждый день, разбив его на 15-минутные периоды. Отмечайте все, что вы делали в каждый период с того момента, как проснулись, до того момента, как пошли спать. Изучение того, что вы на самом деле делаете в течение дня, поможет вам внести некоторые изменения, которые снизят стресс или дадут возможность включить в рацион здоровую пищу, дополнительные физические упражнения или сон.

7 Займитесь собой. Прежде чем мы продолжим, я хочу, чтобы вы взяли карандаш и написали имена наиболее важных людей в вашей жизни.

Не читайте дальше, пока не напишете этот список!

Ну что, вы поместили себя во главу списка? Или хотя бы включили себя в него? Мне кажется, что если вы и сделали это, то поставили себя на последнее место. Это неудивительно, так как большинство женщин настолько заняты заботами о других, что пренебрегают своими собственными потребностями и счастьем. Если я спрошу вас о ваших отношениях с мужем, детьми или родителями, вы, несомненно, будете готовы дать мне полный, точный и подробный ответ. Но если я спрошу вас о ваших отношениях с собой, как много вы сможете мне рассказать?

Когда вы пытаетесь изменить свое поведение (особенно если это связано с похудением, более здоровым питанием и большим количеством упражнений), крайне важно научиться думать о себе. В конце концов, разве диета не является договором между вами и вами же? Вы решили узнать о принципах диеты плоского живота и следовать им. Я полагаю, что вы сделали это, чтобы выглядеть лучше, чувствовать себя лучше и улучшить свое здоровье. Если вы приняли такое решение, то диета – это еще не все. Вы должны поставить в начало списка самых важных для вас людей себя саму, признать, что вы – особенная и на себя вам нужно не меньше времени, энергии и сил, чем на своих близких, работу, друзей и так далее.

Найдите красивый листок белоснежной бумаги и перепишите список самых важных людей в вашей жизни. В этот раз, как и подобает, поставьте себя в начало списка. Поместите этот список куда-нибудь, где вы будете его часто видеть, например на зеркало или дверцу холодильника. Вы удивитесь, насколько менее напряженной становится жизнь, если вы не забываете заботиться о Номере Один в списке.

Теперь, когда вы поместили себя в начало списка, пора признать, что время на «себя» – не слабость, а важнейший фактор для вашего здоровья и счастья, не говоря уже об успехе в деле похудения. «Своим» временем вы будете распоряжаться по своему усмотрению, если решите сказать себе: «Это мое время, и нет ничего важнее». Можно начать с 15

минут в день.

Я знаю, что вы думаете: «А у меня нет 15 минут!». Вы не правы, и сейчас я вам это докажу. В первые четыре дня данного плана я попрошу вас перед каждым приемом пищи 2–3 минуты думать о себе, о своей конечной задаче и о том, чего вы можете достигнуть. Я называю подобные вещи психологическими приемами, так как они довольно легко помогают пробудить ваше сознание и привлечь внимание к еде. Если вы найдете несколько минут перед каждым приемом пищи, значит, вы найдете свои 15 минут.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Раз и навсегда скажите «нет» трансжирам

Я твердо верю в необходимость потреблять жиры, но я настаиваю на том, что вы должны полностью исключить из своего рациона жиры определенного типа – трансжиры. Эти искусственные жиры создаются на основе растительных масел при помощи процесса, называемого частичным гидрированием, когда в жидкие ненасыщенные масла добавляется водород. Из-за этого их структура меняется и они могут удерживать вместе ингредиенты в таких продуктах, как пирожные и крекеры. Так как трансжиры портятся медленнее, они обеспечивают больший срок годности продуктов. Исследования показывают, что трансжиры не только вредны для сердца (они засоряют артерии и повышают уровень «вредного» холестерина липопротеинов низкой плотности), но и стимулируют накопление жира в области живота. Чтобы не потреблять трансжиры, обращайте внимание на пищевую ценность продуктов и обязательно проверяйте список ингредиентов.

Когда вы начнете выполнять программу против вздутия живота, я расскажу о важности ведения дневника. Каждый день я буду предлагать вам новое упражнение для размышления – они помогут вам создавать правильный внутренний настрой. Эти упражнения дадут вам пищу для ума и – сюрприз! Каждое из них потребует около 15 минут.

Дневник, куда вы будете записывать все, что едите, будет выполнять несколько функций. Во-первых, такой дневник помогает лучше понять, что именно и сколько вы едите. Исследования показывают, что сидящие на диете выигрывают от ведения дневников, особенно если они приступают к новой диете. Ежедневные записи помогут вам помнить о своих целях и контролировать свое поведение.

Три важных вопроса, ответы на которые дадут вам силы двигаться вперед

Теперь, когда вы узнали о научных объяснениях голода под влиянием эмоций и физиологической реакции организма на стресс, вы можете подчинить себе те силы, которые связывают сознание с желудком. Вы также узнали семь полезных способов борьбы со стрессом, которые помогут вам справляться с ним во время диеты и в дальнейшей жизни.

Прежде чем мы приступим к первой части диеты плоского живота – четырехдневной программе против вздутия, я хочу, чтобы вы поразмыслили над тремя вопросами, крайне важными для закрепления изменений в образе жизни.

1. Зачем я это делаю?

Единственный приемлемый ответ на этот вопрос – «ради самой себя». Возможно, вам приятнее заботиться о других, но как часто вы делаете что-то для себя? Ваше стремление сбросить вес – это самое яркое выражение заботы о себе, более важное, чем случайный сеанс массажа или регулярный педикюр и маникюр. Снижение веса, особенно если вы страдаете от лишних килограммов, это не просто выбор в пользу здоровья. Речь идет о

выборе между отдыхом для удовольствия и отдыхом по медицинским показаниям – из-за диабета или сердечных заболеваний. Как я отмечала выше, жир в области живота очень вреден. Самый лучший подарок себе – это решение излечить себя, особенно если речь идет не о лекарственной терапии, а о диете, включающей в себя полезные для здоровья и вкусные блюда.

2. Как облегчить себе жизнь в следующие 32 дня?

Подумайте о своем образе жизни с точки зрения фэншуй. Я не имею в виду, что вам нужно поместить холодильник в дальний угол или повесить зеркало над плитой. Я просто предлагаю вам организовать свой дом и рабочее место так, чтобы они способствовали достижению вашей новой цели. Это значит, что нужно очистить холодильник от соблазнительной еды или держать все вредные продукты в определенном месте. На работе вам также стоит провести уборку в ящиках стола. Запас конфет «на всякий случай» не будет вам полезен. Подготовьте место для своих полезных закусок.

3. Кто мне поможет?

Перед началом диеты проведите серьезный разговор с людьми своего ближайшего окружения. Объясните им, почему вы собираетесь сесть на диету, почему это так важно для вас и как, по вашему мнению, это может повлиять на ваши отношения. Возможно, вам нужно будет отказаться от ужина в ресторане по выходным ради здорового обеда дома или от посиделок в обеденный перерыв с подругами ради чашки чая в ближайшем кафе. Когда они поймут, насколько это для вас важно, они с вами согласятся, а некоторые – я уверена – даже захотят присоединиться.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Метаболизм (обмен веществ) определяет количество калорий, которое ваш организм сжигает за день. Выполнение функций по поддержанию жизни (работа сердечной мышцы, которая качает кровь) – это базовый уровень метаболизма. Вы также сжигаете калории при выполнении любых действий – выносите ли вы мусор или совершаете пятикилометровую пробежку. Еще часть энергии уходит на переваривание пищи: это называется «термическим эффектом» пищи. В сумме все эти три части (базовая + затраты энергии на физическую активность + пищеварение) дают общий метаболизм, или общий уровень метаболизма. Соответственно, если вы мало двигаетесь, это влияет на метаболизм: снижается величина сжигаемых калорий второй части уравнения, и при этом вы теряете силу мышц, что снижает и значение базового метаболизма.

5. Четырехдневная программа борьбы со вздутием живота

Эта глава поможет исполнить мечты всех женщин, которые когда-либо страдали от вздутия живота. На объем живота каждый день влияет множество факторов, в том числе то, что вы едите и как вы заботитесь о себе. Но эта глава поможет вам справиться со вздутием немедленно, какими бы причинами оно ни было вызвано. Всего за четыре дня вы потеряете пару килограммов и несколько сантиметров, что придаст вам сил и уверенности для успешного выполнения второй части диеты.

Когда вы приступаете к новой диете, нет ничего более приятного и повышающего самооценку, чем возможность увидеть моментальный результат: уменьшение объемов и появление рельефа мышц. Благодаря этому повышаются решимость и желание преуспеть в своих целях. А именно этого мне и хотелось бы больше всего.

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота была создана специально для удаления из организма газов, тяжелых твердых тел и излишка жидкости, чтобы вы сразу

стали выглядеть лучше и ощущать легкость. Помните, это не опасный план детоксикации организма. Вы будете есть свежие фрукты, овощи и зерновые и пить натуральную воду, есть полезные продукты, вкусные и простые в приготовлении. На самом деле, эффективным эту программу делает то, что вы НЕ будете есть, пить и делать.

Чтобы вы поняли, почему это важно, я расскажу вам, как работает пищеварительная система.

Пищеварение

Длина желудочно-кишечного тракта составляет около 10,5 метра. Только подумайте – 10,5 метра! Его длина в шесть или семь раз превышает ваш рост. Он закручен внутри тела (вдоль большинства жизненно важных органов и, да-да, нутряного жира). Именно поэтому когда желудочно-кишечный тракт раздражен или по другим причинам плохо функционирует, он сильно влияет на ваше общее самочувствие. Прежде чем мы поговорим о потенциальных проблемах, давайте рассмотрим основные факты. Главная задача желудочно-кишечного тракта – извлечение из пищи и жидкостей важных питательных веществ, таких как углеводы, белки, жиры, витамины, минералы. Эти питательные вещества транспортируются по стенкам толстой и тонкой кишок в кровоток. Например, если вы съели сэндвич с курицей, ваш желудочно-кишечный тракт расщепляет его на частицы углеводов (хлеб и овощи), белки (курица), жиры (майонез), клетчатку (хлеб) и разнообразные витамины и минералы. Углеводы, белки и жиры далее расщепляются на сахар, аминокислоты и жирные кислоты соответственно. Сахар идет на поддержание работы мозга и мышц (и вообще всех клеток тела), аминокислоты используются для строительства мышц и костей, а жиры сохраняются для дальнейшего использования в качестве топлива или для производства гормонов и других важных компонентов. В итоге происходят сотни биохимических реакций, а конечные продукты переработки бутерброда используются тысячами способов. Но, как вы видите, главной задачей пищеварительной системы является извлечение как можно большего количества питательных веществ из всего, что попадает в рот.

Пищеварение начинается еще во рту. Содержащиеся в слюне пищеварительные ферменты разрушают химические связи между элементами продуктов, чтобы их легче было разгрызть и разжевать. Ферменты действуют довольно быстро: если вы положите на язык крекер или кусок хлеба, он быстро разрушится – еще до того, как вы начнете жевать. Язык помогает правильно помещать пищу во рту и передвигает ее к горлу и пищеводу – 25-сантиметровому проходу, соединяющему рот и желудок. Отдельно располагается трахея, или дыхательное горло. Когда вы глотаете, небольшая заглушка, называемая надгортанником, прикрывает вход в трахею, чтобы вы не подавились. (Если пища попадает «не в то горло», значит, надгортанник недостаточно быстро прикрыл трахею).

Ритмические сокращения мышц пищевода помогают протолкнуть пищу в желудок. Там кислоты продолжают расщеплять ее, в то время как мышцы желудка взбалтывают образовавшуюся смесь в некоторое подобие пюре из питательных веществ, которое затем проталкивается в 6,5-метровый тоннель – тонкую кишку. Там при помощи желчи – эмульгатора жира, вырабатываемого желчным пузырем, и дополнительных ферментов, выделяемых поджелудочной железой, пища всасывается через стенки тонкой кишки в кровоток в виде отдельных строительных блоков питательных веществ – сахара, жирных кислот и аминокислот из углеводов, жиров и белков соответственно. При этом в кровь попадают витамины и минералы.

Если я съем килограмм пищи, я буду весить на килограмм больше?

Литр воды весит 1 килограмм, но если вы выпьете литр воды, вы не прибавите килограмм жира. Некоторое время вы будете весить на килограмм больше, пока почки не избавятся от этой воды. Когда вы встаете на весы, взвешивается абсолютно все: только что выпитая вода, непереваренная пища, которую вы съели несколько часов назад, остатки вчерашней пищи, которые еще продвигаются по желудочно-кишечному тракту, мышцы, скелет, телесный жир и одежда (если есть).

Постоянными переменами веса мы обязаны в первую очередь изменению количества жидкости в организме; именно этот показатель наименее устойчив, меняясь от часа к часу и ото дня ко дню. Если ваш организм удерживает лишнюю воду, вы весите на пару килограммов больше, а если у вас обезвоживание (например, из-за болезни), вы весите на пару килограммов меньше. Изменение же количества телесного жира происходит значительно медленнее и связано только с калориями. Дополнительные 3500 калорий (к тому количеству, которое ваш организм может сжечь за день) приводят к прибавке примерно полукилограмма жира. Если вы получили на 700 калорий больше, чем может сжечь ваш организм, вы прибавите 100 граммов веса. Если начиная с понедельника это будет происходить каждый день, к концу рабочей недели вы прибавите полкило. (Кстати, это не смешно, ведь это две стандартные пачки сливочного масла). Теперь вы знаете: чтобы нарастить полкило телесного жира, нужно переждать несколько дней подряд. Объем жира меняется значительно медленнее, чем объем воды в организме.

Вы, наверное, обратили внимание, что я не упомянула про диетическую клетчатку. Не сделала я это потому, что организм ее не усваивает. Клетчатка наполняет желудок, но не увеличивает число калорий. Хотя в ней содержится не меньшее число калорий, чем в любом другом виде углеводов (около 4 калорий на грамм), организм не способен их использовать. Таким образом, клетчатка перемещается по пищеварительной системе практически невредимой. Попутно она соединяется с холестерином, помогая вывести его из организма. Некоторые исследования также показали, что клетчатка может помешать всасыванию калорий из других продуктов (до 90 калорий в день).

Все попавшие в кровь питательные вещества направляются в печень, которая отфильтровывает отходы и указывает, куда должно попасть все остальное. Все, что не впитывается: клетчатка, побочные продукты, отходы, – перемещается далее по толстой и прямой кишке. Прежде чем они покидают организм, небольшая часть воды и минералов еще успевают всосаться в кровь, так как организм пытается выжать все хоть сколько-нибудь полезное из этого сэндвича с курицей.

Теперь вы знаете, как работает желудочно-кишечный тракт. Давайте подробнее изучим, что происходит, когда вам кажется, будто вы проглотили арбуз целиком.

Газы, твердые тела и жидкости: воздушный шарик

Вспомните, как выглядят очень длинные и узкие воздушные шарики, которые скручивают, чтобы делать из них разные фигурки. Желудочно-кишечный тракт похож на такой шарик. Теперь представьте, что этот шарик наполнен водой, воздухом или твердой пищей. Каждая из этих субстанций расширяет шарик, но делает это разными способами. Воздух: попадая в кишечник, скажем, когда вы жуете жевательную резинку, говорите, пьете газированные напитки или курите, воздух не поступает в кровь. Он остается в кишечнике, пока его не выпустят с отрыжкой или испусканием газов. До этого он бродит по кишкам, вызывая вздутие живота и другие неприятные ощущения.

Твердые тела: рано или поздно твердая пища расщепится и всосется в кровь или выведена из организма. Но до этого момента вы чувствуете себя как кит, выброшенный на берег.

Жидкость: как и твердая пища, жидкость в итоге будет впитана, но иногда в организме

оказывается больше жидкости, чем ему необходимо.

Главная потребность каждой клетки организма – это энергия. Так же, как машинам нужен бензин, клеткам для выполнения своих функций (дыхания, циркуляции веществ, движения и т. д.) нужна энергия. Предпочтительным источником энергии для клеток являются калории из углеводов. Следующей потребностью является восстановление, лечение и уход. Организм берет энергию из белков и жиров и использует ее для лечения поврежденных клеток или создания новых. Мышцы, кости, кожа и иммунная система также нуждаются в энергии из белков и жиров. И наконец, когда все клетки обеспечены топливом, «отремонтированы» или заменены, организм сохраняет неиспользованную энергию в жировых клетках.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Калория – это единица энергии, необходимая для увеличения температуры одного грамма воды на один градус Цельсия. Это энергия, которая берется из четырех источников. Вот четыре источника калорий: углеводы, белки, жиры и алкоголь. Первые три типа необходимы для организма, а четвертый – нет.

Когда мы говорим об энергетическом балансе, мы имеем в виду, что количество готовых для использования (съеденных) калорий идеально соответствует потребностям организма. Если у вас положительный энергетический баланс, вы получили слишком много калорий и некоторые из них будут сохранены на потом (что грозит прибавкой в весе); отрицательный баланс означает, что калорий было недостаточно. Это может привести к усталости, а также болезням и травмам. Предлагаемая система питания поможет вам поддерживать этот баланс, обеспечивая поступление достаточного, но не избыточного количества энергии в виде углеводов, белков и жиров.

Четыре причины вздутия живота

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота создана специально для избавления от газов, тяжелых твердых тел и избытка жидкости. Прежде чем мы перейдем к подробностям программы – что и когда можно есть – я назову вам четыре причины, которые могут оказывать влияние на склонность организма к вздутию или удержанию жидкости.

1. Стресс. Он запускает сложную последовательность гормональных колебаний, которые повышают кровяное давление и направляют кровь в конечности, где энергия наиболее востребованна. Этот процесс помогает вам бежать быстрее или поднимать более тяжелые вещи, но также заставляет вашу пищеварительную систему значительно снижать скорость работы, из-за чего она медленнее впитывает питательные вещества (а некоторые упускает). В результате последнее съеденное вами блюдо будет болтаться в кишечнике, становясь причиной вздутия.

2. Отсутствие жидкости. Вы, наверное, слышали, что нужно выпивать восемь стаканов воды в день. Восемь стаканов – это приблизительное количество; потребности людей в жидкости меняются в зависимости от уровня активности и особенностей организма. В число этих «стаканов» можно включить и потребление «водянистых» продуктов, таких как дыня, зелень, фрукты и овощи. Все это очень полезно для здоровья, поскольку не дает ощущения усталости, поддерживает нужный баланс жидкости в организме и защищает от запоров и задержки жидкости, а значит, предотвращает вздутие. Хотя все жидкости (и водянистые продукты) увеличивают общее количество потребляемой жидкости, не все они разрешены во время нашей четырехдневной программы.

3. Недостаток сна. Нехватка сна нарушает тщательно выверенную работу нервной системы, которая управляет ритмичными сокращениями пищеварительного тракта и

поддерживает порядок в организме. Она также влияет на способность справиться со стрессом. Очень важно спать не менее семи часов в сутки. Если у вас бессонница, обязательно обратитесь к специалисту.

4. Путешествия на самолете. В самолете для удобства пассажиров поддерживается давление, примерно равное атмосферному давлению на высоте 2–2,5 километров над уровнем моря. На такой высоте свободный воздух в полостях тела расширяется примерно на 25 процентов. Изменение давления также увеличивает выделение газов в желудочно-кишечном тракте. По мере того как давление в салоне самолета падает, воздух в кишечнике расширяется, вызывая вздутие и неприятные ощущения. Давление в салоне также оказывает влияние на усиление задержки жидкости в организме. Прибавьте к этому обезвоживание из-за рециркуляции воздуха, тоже усиливающее вздутие. Я рекомендую вам пить как можно больше воды до и во время полета и как можно больше двигаться.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

За годы работы я уяснила следующее: чтобы добиться длительных изменений, нужно поверить, что то, что происходит сейчас, значительно лучше того, что было раньше. Моим клиентам помогал самоанализ, когда они определяли для себя, что плюсы от изменений значительно перевешивают минусы, просто потому что они верят в это!

Психологический прием, который приведет вас к успеху

Одна моя пациентка однажды сказала мне, что она никогда не понимала тех людей, которые искренне выбирают яблоко или орехи, а не конфеты. Она считала, что такие люди либо лицемерят, либо обладают железной волей, отказываясь на работе от угощений и съедая вместо этого принесенные из дома полезные продукты. Но однажды, собираясь съесть конфету, она вдруг все поняла. На прошлой неделе она ела здоровую пищу и смогла принять участие в велосипедной поездке вместе с семьей – в первый раз за долгое время они взяли ее с собой. Удовольствие, которое она получила от поездки, значило больше, чем кратковременное удовольствие от шоколадки. В тот момент она действительно захотела съесть яблоко, а не конфету. Сила воли тут была ни при чем.

Станьте тоньше и легче за четыре дня! В четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота запрещаются те продукты, напитки и действия, от которых происходит вздутие живота. Кроме того, в ней содержатся указания, как снизить вероятность рецидивов. Во время этой фазы помните, что вы делаете первый шаг на пути к более здоровому образу жизни. Это не просто меньший размер одежды. Вот что вы на самом деле получите:

- простой, надежный способ с помощью еды добиться желаемых изменений в нужном месте;
- бóльшую концентрацию на долговременных эффектах для здоровья;
- снижение риска сердечных заболеваний, диабета и рака;
- понимание того, из чего состоят полезные блюда;
- более вдумчивый подход к принятию пищи, который фактически исключает еду под влиянием эмоций.

Помните, данная четырехдневная программа должна избавить вас как от вздутия, так и от водоудержания. Избавление от вздутия – не то же самое, что сжигание калорий (об этом поговорим в следующей главе), но оно значительно меняет ваш внешний вид и степень уверенности в себе.

При этом вы еще и сбросите несколько килограммов! Все начнется прямо сейчас. Если в течение следующих четырех дней вы будете следовать указаниям нашей программы, вы сможете сбросить до трех килограммов и потерять до 14 сантиметров в обхвате талии,

бедер, бюста и рук в совокупности. И это без всякого усилия. Все верно, упражнения не нужны. И я не выдумала эти цифры, это результаты взвешивания и обмеров наших испытуемых. Будьте уверены: наша программа была успешно проверена на вполне реальных женщинах – таких, как вы.

Есть ли у вас склонность к вздутию живота?

Выясните, насколько велика склонность вашего организма к вздутию и задержке жидкости, пройдя этот простой тест.

Тест

Вопрос	А	Б
1. Вы очень быстро едите? Если да, прибавьте по одному баллу за каждый быстрый прием пищи в день (например, если вы едите 4 раза в день и каждый раз в спешке, добавьте 4 в столбец А; если нет, добавьте 1 в столбец Б).		
2. У вас есть непереносимость лактозы? Если да, напишите 1 в столбец А; если нет, напишите 1 в столбец Б.		
3. Много ли вы говорите во время еды? Если да, напишите 1 в столбец А; если нет, напишите 1 в столбец Б.		
4. Добавляете ли вы в пищу соль? Если да, прибавьте по одному баллу за каждое посоленное блюдо в день (например, если вы едите 4 раза в день и солите все блюда, добавьте 4 в столбец А; если нет, добавьте 1 в столбец Б).		

5. Вы регулярно потребляете много углеводов? Другими словами, злоупотребляете ли вы хотя бы раз в неделю продуктами, богатыми углеводами? Если да, добавьте в столбец А по единице за каждый такой случай на прошлой неделе. Если нет, поставьте 1 в столбец Б.		
6. Добавьте в столбец А по единице за каждый продукт, который вы едите минимум раз неделю: фасоль, чечевица, орехи, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, лук, перец, сырые цитрусовые. Если вы не едите ни один из этих продуктов хотя бы раз в неделю, поставьте 1 в столбец Б.		
7. Вы жуete жевательную резинку, в том числе без сахара? Если да, добавьте по 1 баллу за каждую жевательную резинку в неделю (например, если вы жуete по одной резинке в день, поставьте 7 в столбец А; если нет, поставьте 1 в столбец Б).		
8. Используете ли вы заменители сахара? Если да, добавьте по 1 баллу за каждую порцию в день (например, если вы пьете утром кофе с двумя таблетками заменителя сахара, поставьте 2 в столбец А). Если нет, поставьте 1 в столбец Б.		
9. Едите ли вы сладости, не содержащие сахар? Если да, добавьте по 1 баллу за каждую порцию сладостей без сахара, которую вы съедаете в неделю (например, если вы сосете леденцы без сахара вечерами на работе (понедельник—пятница), поставьте 5 в столбец А). Если нет, поставьте 1 в столбец Б.		
10. Бывает ли у вас апноэ (остановка дыхания во сне)? Если да, поставьте 1 в столбец А. Если нет, поставьте 1 в столбец Б.		
11. Едите ли вы жаренную на масле пищу? Если да, добавьте по 1 баллу за каждую порцию жареной пищи в неделю (если вы только раз в неделю угощаетесь картошкой фри, поставьте 1 в столбец А; если нет, поставьте 1 в столбец Б).		
12. Пьете ли вы газированные напитки? Если да, добавьте по 1 баллу за каждую банку или бутылку газировки в неделю (если вы выпиваете 2 банки диетической колы в день, поставьте 14 в столбец А; если нет, поставьте 1 в столбец Б).		
13. Пьете ли вы кофе, чай или кислый сок (апельсиновый или томатный) каждый день? Если да, добавьте по 1 баллу за каждый стакан или кружку сока в неделю (если вы выпиваете 2 чашки кофе в день, поставьте 14 в столбец А; если нет, поставьте 1 в столбец Б).		
14. Считаете ли вы высоким свой ежедневный уровень стресса? Если да, поставьте 1 в столбец А. Если нет, поставьте 1 в столбец Б.		

Сложите все числа в каждом столбце:

Итого в столбце А _____

Итого в столбце Б _____

Общий итог (вычтите число Б из А): _____

Если у вас получилось:

Отрицательное число:

Поздравляем! Вероятность вздутия живота у вас относительно низка! Вы и так не употребляете большую часть «опасных» продуктов и лишены вредных привычек, которые вызывают вздутие и задержку жидкости в организме. Но это не значит, что четырехдневная программа против вздутия будет для вас бесполезна. Возможно, вы не лишитесь значительного количества сантиметров в обхвате, но будете чувствовать себя более легкой и здоровой и встанете на путь, ведущий к долгосрочному хорошему самочувствию.

0–5

Все не так плохо. Судя по всему, у вас вздутие то появляется, то исчезает. Хорошо то, что вы сможете укротить свой живот, не внося значительных изменений в свой образ жизни. Результаты четырехдневной программы против вздутия проявятся немедленно.

5-10

Возможно, вам придется отказаться от некоторых привычек, но вы будете щедро вознаграждены – изменения должны стать видимыми всего через 2 дня после начала программы.

10 и больше

И снова поздравляем! Не стоит удивляться. Я поздравляю вас, потому что вы находитесь в идеальном состоянии, чтобы увидеть удивительные результаты четырехдневной программы против вздутия, благодаря чему вы добьетесь успеха и во всей диете в целом. Четырехдневная программа сама по себе – это очистка от еды, напитков и привычек, которые заставляют ваш организм запасать лишнюю воду или в избыточном количестве вырабатывать газы и отходы. Это не детоксикация, а более чистый и простой способ питания, чем тот, к которому вы, по видимости, привыкли. По этой причине вы, скорее всего, добьетесь значительного уменьшения обхвата талии.

Чем плохо вздутие живота?

Вздутие – распространенное явление, но в некоторых случаях оно может быть признаком более серьезных проблем со здоровьем. Нужно обратиться к врачу, если:

- У вас не произошло улучшений после четырехдневной программы.
- У вас хронические запоры, поносы, рвота или тошнота.
- У вас постоянные боли в животе или кишечнике или изжога.
- Вы сбрасываете вес без усилий.
- У вас температура, причина которой не ясна.
- У вас в моче кровь.

Чего следует избегать в эти четыре дня

В первые четыре дня вам придется исключить из своего рациона следующие продукты:

1. Соль, приправы на основе соли и продукты высокой степени переработки. Вода притягивается к натрию, поэтому когда вы в больших количествах потребляете соль, вы удерживаете в себе больше воды, что приводит к вялости, тучности и дополнительным килограммам. Ограничение себя в потреблении соли и повышенное потребление воды поможет вернуть ваш организм в равновесное состояние. Это также снизит вероятность гипертонии и остеопороза. Если пища без соли кажется вам безвкусной, используйте приправы без соли.

2. Излишние углеводы. Ваши мышцы в качестве запасного источника энергии хранят

определенный тип углеводов, называемый гликогеном. Каждый грамм гликогена хранится вместе с тремя граммами воды. Однако если завтра вы не участвуете в марафоне, вам все эти запасы не нужны. Снизьте потребление продуктов с высоким содержанием углеводов, таких как макароны, бананы, сдоба, чтобы научить свой организм использовать накопленные излишки топлива. После сжигания гликогена уйдет и избыточное количество воды.

3. Сырые фрукты и овощи. Полчашки вареной моркови обеспечат такое же количество питательных веществ, что и чашка сырой, но при этом займут меньше места в желудочно-кишечном тракте. Ешьте только вареные овощи, небольшие порции неподслащенных сухих фруктов и консервированные фрукты в собственном соку. Благодаря этому вы получите все необходимые вещества и одновременно избавите кишечник от лишнего объема.

4. Пища, содержащая газ. Некоторые продукты в кишечнике выделяют много газа: бобовые, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, лук, перец и цитрусовые.

5. Жевательная резинка. Вы, вероятно, не знаете об этом, но когда вы жуете жевательную резинку, вы глотаете воздух. Этот воздух оказывается в желудочно-кишечном тракте и приводит к вздутию и увеличению живота.

6. Сахарные спирты. Эти заменители сахара, называемые ксилитом или мальтитом и т. п., часто содержатся в продуктах с низким содержанием калорий или углеводов, таких как пирожные, конфеты или энергетические батончики, потому что они сладкие на вкус. Как и в случае с клетчаткой, кишечник по большей части их не впитывает. Это хорошо для учета калорий, но не так хорошо для живота. Сахарные спирты вызывают образование газов, вздутие живота и понос. Избегайте их.

7. Жареные продукты. Жирные продукты, особенно жареные, перевариваются медленнее, из-за чего вы чувствуете себя тяжелой и обрюзгшей.

8. Острая пища. Продукты, приправленные черным перцем, мускатом, гвоздикой, чили, луком, чесноком, горчицей, томатным соусом, кетчупом или уксусом, стимулируют выделение желудочной кислоты, которая может вызвать раздражение.

9. Газированные напитки. Как вы думаете, куда деваются все эти пузырьки? Они собираются у вас в животе!

10. Алкоголь, кофе, чай, горячий шоколад и кислые фруктовые соки. Все эти высококислотные напитки раздражают желудочно-кишечный тракт, что может стать причиной воспаления.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Один из способов меньше забивать свой желудок – задумываться о том, что вы туда помещаете. Одна чашка винограда занимает в четыре раза больше места, чем четверть чашки неподслащенного изюма.

Что делать в эти четыре дня

Точно выполняйте все указания плана. Ешьте понемногу четыре раза в день, причем один раз это будет освежающий фруктовый коктейль. Это снизит объем пищи у вас в желудке и выделение желудочной кислоты и подготовит ваш организм к четырехразовому питанию (которое предполагается дальше согласно нашей диете).

В рамках четырехдневной программы вы будете потреблять меньше калорий (около 1200 в день), чем во время основной диеты, когда можно будет получать по 1600 калорий в день. Благодаря меньшему количеству еды, полученному за эти 4 дня, снизится общее количество еды в кишечнике, что уменьшит выделение желудочной кислоты и подготовит ваш организм к четырехразовому питанию.

Обязательно обратите внимание на несколько продуктов: семена подсолнечника, льняное масло, нежирный сыр и морковь. Есть три причины, по которым они будут часто

появляться на этих страницах. Во-первых, я попыталась ограничить объем продуктов, которые вам нужно будет купить перед началом программы и съесть до истечения срока годности. Во-вторых, я хотела предложить вам недорогие, но максимально питательные и не вызывающие вздутия продукты. И наконец, я выбирала такие продукты, которые не нужно солить или приправлять, так что вы не будете непроизвольно пытаться это сделать.

Обязательно двигайтесь после еды хотя бы в течение 5 минут. Движение помогает выпустить оказавшийся в кишечнике воздух, снижая давление и избавляя от вздутия. Все, что нужно, – это неспешно пройтись вокруг квартала, по офисному зданию или торговому центру. Можно погулять с собакой, сходить к соседям – все, что угодно, лишь бы вы двигались не менее 5 минут (можно и дольше).

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Говоря о задержке жидкости нужно учитывать несколько моментов, вне зависимости от того, как часто она у вас происходит. Помните, это не жир! Однажды мне в панике позвонила подруга и сказала, что прибавила 2 килограмма за день. Я спросила, как ей удалось съесть 14 000 калорий помимо своего обычного рациона, ведь именно столько нужно получить организму, чтобы прибавить 2 килограмма. У нее не было какого-то особого застолья, как и у вас, я полагаю. Так что не стоит сильно переживать из-за подобной прибавки в весе. Это всего лишь вода, и вы избавитесь от нее.

Изучите привычки своего организма. Ведите дневник, который поможет вам обнаружить определенные закономерности. Ваш организм может быть более склонен к задержке жидкости в некоторые периоды менструального цикла, и дневник покажет вам, когда и как долго организм сохраняет в себе больше воды.

Планируйте все заранее. Если вы собираетесь вскоре надеть купальник или просто хотите выглядеть стройнее на каком-то мероприятии, как минимум за несколько дней избегайте соленой пищи. Этот фактор изменения веса полностью в вашей власти.

Каждый день выпивайте 2 литра воды с лимоном и листочками мяты. Само действие по приготовлению этой воды будет служить вам напоминанием, что жизнь стала немного другой, что грядут перемены. Это поможет вам сосредоточиться на предстоящей диете.

Ешьте медленно. Когда вы едите быстро, вы, не замечая того, проглатываете много воздуха. Весь воздух оказывается в кишечнике и приводит к вздутию живота (представьте себе слишком сильно надутый воздушный шарик). Если есть медленнее, подобного не произойдет. Вы также станете спокойнее и сможете осознать, что принятие пищи – это время остановиться, отдохнуть и подумать. Слишком часто мы спешим во время еды, пытаясь перейти к следующему пункту в расписании. Давайте покончим с этим на ближайшие четыре дня и на всю оставшуюся жизнь; кроме того, запомните радостные ощущения, возникающие от правильного отношения к приему пищи.

Работайте над собой. Первые дни диеты никогда не бывают легкими, и эти 4 дня не будут исключением. Я прошу вас изменить свои пищевые пристрастия и отказаться от некоторых продуктов и напитков, к которым вы привыкли и без которых, возможно, сейчас не представляете жизни. Но в итоге все это оправдается; диета работает, и вы сами увидите, как ваш живот уменьшается. Но до этого момента вам нужно что-то, что будет вас подбадривать. Именно для этого нужны мои психологические приемы.

Ваш список покупок на эти 4 дня

Овощи и фрукты

- 700 граммов помидоров
- 350 граммов свежей или замороженной зеленой стручковой фасоли
- 2 большие красные картофелины

- 300 граммов молодой моркови
- 200 граммов грибов
- 1 большая желтая тыква
- 4 средних огурца
- 4 средних лимона

Молочные продукты

- 1 литр обезжиренного молока без лактозы
- 1 упаковка нежирного сыра

Замороженные продукты

- 300 граммов замороженной черники
- 300 граммов замороженной вишни
- 300 граммов замороженной клубники

Сушеные продукты

- 350 граммов несладких кукурузных хлопьев
- 350 граммов зерновых хлебцев
- 350 граммов овсянки
- 400 граммов коричневого риса
- 700 граммов несладкого яблочного пюре
- 250 граммов ананасов в собственном соку
- 1 стакан жареных или сырых несоленых семечек подсолнечника
- 250-граммовая бутылка льняного масла холодного отжима
- 250-граммовая бутылка оливкового масла
- 400 граммов изюма
- 200 граммов чернослива

Приправы

- 1–2 корня имбиря
- 2 пучка свежей мяты

Мясо– и морепродукты

- 2 упаковки нежирной буженины
- 100 граммов морской рыбы
- 150 граммов куриной грудки без костей и кожи
- 100 граммов филе индейки
- 100 грамм консервированного тунца

Любые из перечисленных приправ (без соли)

- Простой йогурт без сахара
- Свежие или сухие: базилик, лавровый лист, корица, укроп, имбирь, майоран, мята, орегано, паприка, перец, розмарин, шалфей, тархун или тимьян. Сок лимона или лайма, порошок карри
- Бальзамический уксус

Психологические приемы помогают придать блюдам изысканности, делая принятие пищи особым, очень важным для вас ритуалом. Они помогут вам помнить, что вы едите и почему. На 4 дня вы получаете 16 рекомендаций, по одной для каждого приема пищи. Наверняка вам настолько понравятся некоторые из них, что вы захотите повторить их еще и еще. А лучше всего повторять понравившиеся до тех пор, пока они не станут

привычкой. Нужно сделать все, чтобы вы почувствовали себя особенной.

Следите за изменениями

Исследования неизменно показывают: записи в дневнике о том, что вы съели и как вы себя чувствовали во время еды, помогут вам придерживаться нового образа жизни и связанных с ним изменений. Появляется все больше и больше доказательств, что ведение дневника оказывает положительное влияние на физическое состояние человека.

В диетический план включен дневник для четырехдневной программы против вздутия. Позже, когда вы завершите программу и перейдете ко второй части, я попрошу вас тратить больше времени на записи о том, как изменяются ваши ощущения. За эти 4 дня просто постарайтесь привыкнуть к формату такого дневника и начните вырабатывать у себя привычку записывать все, что вы съели за день.

Несколько правил для этого дневника:

1. Забудьте об орфографии и пунктуации.
2. Пишите быстро, чтобы в дело не вмешался ваш внутренний критик.
3. Будьте искренни.

Что дальше

В последний день четырехдневной программы вы будете чувствовать себя более легкой, более сильной, более уверенной в себе, более внимательной к себе, чем когда-либо. Это именно тот настрой, который нужен для дальнейшего продвижения и начала следующего этапа диеты плоского живота: 28-дневной программы, которая научит вас контролировать свое здоровье и поддерживать желаемый вес в течение всей своей жизни.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Взвешивайте продукты

Всегда взвешивайте продукты, особенно те, где в небольших количествах содержится много калорий, например масла, орехи, семена, авокадо, макароны, рис и овсянка. «На глаз» можно неправильно рассчитать количество продукта и съесть на сотню калорий больше, чем нужно.

Меню четырехдневной программы против вздутия живота День первый

Завтрак

- 1 стакан кукурузных хлопьев
- 1 стакан обезжиренного молока
- 1/2 стакана яблочного пюре
- 1/4 стакана жареных или сырых семян подсолнечника
- 1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Сядьте завтракать рядом с окном, в которое светит солнце. Ученые доказали, что утренний свет повышает настроение, запускает внутренние биологические часы человека, и благодаря этому он способен на максимальную отдачу энергии в течение всего дня.

- Обед
- 100 граммов нежирной буженины
 - 1 ломтик нежирного сыра
 - 350 граммов свежих помидоров
 - 1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Раскрасьте свой день в яркие цвета! Перед тем как сесть за стол, поставьте на него вазу со свежими цветами. Вы отдаете этой диете много сил и заслуживаете вознаграждения.

- Закуска
- Черничный коктейль: 1 стакан обезжиренного молока и 1 стакан черники смешивайте в блендере 1 минуту. Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла или 1 столовую ложку семян подсолнечника или тыквы.

Психологический прием. Устройте себе виртуальный отпуск. Пока вы готовите еду, включите какую-нибудь веселую музыку и перенеситесь мысленно на пляж с набегаящими волнами и кокосовыми пальмами. Можно также нанести на лицо немного крема для загара и глубоко вдохнуть. За окном идет снег? Ха, вы в тропиках!

- Ужин
- 1 стакан вареной зеленой фасоли
 - 100 граммов запеченной рыбы
 - 1/2 стакана картошки, запеченной в духовке с 1 столовой ложкой оливкового масла
 - 1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Ставьте на стол тарелки и чашки меньшего размера. Вам покажется, что еды больше, чем на самом деле.

Дневник

День первый

- Дата:
- Завтрак
- Настроение:
- Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

- Обед
- Настроение:
- Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

- Закуска
- Настроение:
- Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

- Ужин

Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

* Сила голода:

- 5 – Сильный голод. Вы съели бы все, что подвернется под руку, и с трудом удерживаете себя от этого.
- 3 – Явный голод и раздражительность. Кажется, что вы слишком давно ничего не ели.
- 0 – Умеренный/слабый голод. У вас могут быть физические симптомы голода, вроде урчания в животе и чувства «надо что-нибудь съесть», но нет сильного голода или неприятных ощущений, таких как боль в животе или дрожь.
- 3 – Голод, в том числе психологический. У вас полный желудок, но вы не совсем удовлетворены и все еще думаете о еде.
- 5 – То, что надо. Голод пропал, и вы чувствуете сытость. Мыслей о еде нет, и вы готовы переходить к следующей задаче. Ощущается прилив сил.
- 7 – Перебор. Вам кажется, что вы съели слишком много. Живот раздулся, ощущения неприятные, присутствует вялость.

Меню четырехдневной программы против вздутия
День второй

Завтрак

- 1 цельнозерновой хлебец
- 1 стакан обезжиренного молока
- 1/4 стакана жареных или сырых семян подсолнечника
- 100 граммов ананасов в собственном соку
- 1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Придумайте одноразовую мантру. Выберите какой-нибудь успокаивающий вариант, например: «Я выбрала эту диету ради себя самой».

Обед

- 100 граммов консервированного тунца
- 1 ломтик нежирного сыра
- 1 стакан молодой моркови, приготовленной на пару
- 1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Обратите «в свою веру» подругу. Пригласите ее с вами пообедать и расскажите про выбор блюд. Попробуйте вспомнить как можно больше принципов программы против вздутия живота. Это поможет вам держать в голове, зачем вы все это делаете, хоть это и отличается от вашего привычного образа жизни.

Закуска

Ананасовый коктейль: 1 стакан обезжиренного молока, 100 граммов консервированных ананасов и немного льда смешивайте в блендере 1 минуту. Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла или пейте вместе с 1 столовой ложкой семян подсолнечника или тыквы.

Психологический прием. Придумайте себе эффективный стимул. Например, пусть у зеркала висят ваши «узкие» джинсы, чтобы каждый раз, проходя мимо, вы их видели. Они будут напоминать вам о вашей конечной цели сбросить вес. Со временем они обязательно

придутся вам впору.

Ужин
100 граммов свежих грибов, обжаренных с одной столовой ложкой оливкового масла
100 граммов запеченной куриной грудки № стакана вареного коричневого риса 1 стакан лимонной воды
Психологический совет. Пойте во время приготовления ужина. По данным немецких исследователей, пение повышает иммунитет в два с половиной раза и увеличивает выработку антистрессовых гормонов.

Дневник
День второй

Дата:
Завтрак
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Меню четырехдневной программы против вздутия
День третий

Завтрак
1 стакан кукурузных хлопьев
1 стакан обезжиренного молока
1/4 стакана жареных или сырых семян подсолнечника
2 столовые ложки изюма

1 стакан лимонной воды
Психологический прием. Сконцентрируйтесь на текущем моменте. Этим утром во время еды не отвлекайтесь ни на что: ни на радио, ни на телевизор, ни на газету. Сосредоточьтесь на вкусе каждого кусочка.

Обед
100 граммов нежирной буженины
1 ломтик нежирного сыра
350 граммов свежих помидоров
1 стакан лимонной воды
Психологический прием. Добавьте шика. Налейте воду в самый лучший хрустальный стакан. Пусть это будет специальный стакан для диеты, используйте его каждый раз.

Закуска
Персиковый коктейль: 1 стакан обезжиренного молока и 1 стакан замороженных персиков смешивайте в блендере 1 минуту. Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла холодного отжима или пейте вместе с 1 столовой ложкой семян подсолнечника или тыквы.
Психологический прием. Будьте благодарны. Воздайте благодарность за еду, которую едите, тело, которое кормите, и жизнь, которую проживаете. Это не обязательно должно быть связано с религией. Мысленно поблагодарите людей, вырастивших персики, и своих родителей.

Ужин
1 стакан вареной зеленой фасоли
100 граммов запеченного филе индейки
1/2 стакана картошки, запеченной в духовке с 1 столовой ложкой оливкового масла
1 стакан лимонной воды
Психологический совет. Подумайте о себе. Помните список самых важных людей в вашей жизни, который вы составляли ранее? За этим ужином подумайте обо всем, что вы делаете для своего тела и своей души.

Дневник
День третий

Дата:
Завтрак
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Настроение:

Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин

Настроение:

Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Меню четырехдневной программы против вздутия
День четвертый

Завтрак

1 стакан овсянки

1 стакан обезжиренного молока

1/4 стакана жареных или сырых семян подсолнечника

2 чернослива

1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Посмейтесь. Четырехлетний ребенок смеется около 400 раз в день; взрослый – около 15 раз. Сегодня, даже если вы сидите за столом одна, смейтесь над своей тарелкой с овсянкой или над своим стаканом с водой.

Обед

100 граммов нежирной буженины

1 кусочек нежирного сыра

1 стакан молодой моркови, приготовленной на пару

1 стакан лимонной воды

Психологический прием. Наведите красоту на своей тарелке. Готовьте сегодняшний обед, воображая себя шеф-поваром. Оберните буженину вокруг сыра и моркови, порежьте их под углом и разложите на тарелке. Украсьте несколькими веточками зелени.

Закуска

Клубничный коктейль: 1 стакан обезжиренного молока и 1 стакан замороженной клубники смешивайте в блендере 1 минуту. Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла или пейте вместе с 1 столовой ложкой семян подсолнечника или тыквы.

Психологический прием. Перед тем как сесть за стол, закройте глаза и скажите что-нибудь хорошее и обнадеживающее о своем теле. Отметьте, как вам нравятся ваши руки, и что друзья называют ваши глаза манящими, а улыбку – восхитительной.

Ужин

100 граммов желтой тыквы, обжаренной на

1 столовой ложке оливкового масла

100 граммов запеченной куриной грудки

1/2 стакана вареного коричневого риса
1 стакан лимонной воды
Психологический совет. Подайте сегодняшнее блюдо на своем лучшем фарфоре.
Создайте соответствующую обстановку при помощи красивых приборов и кружевных салфеток.

Дневник
День четвертый

Дата:
Завтрак
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Настроение:
Мысли/Проблемы:

Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7*
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

6. Правила диеты плоского живота

Разве не удивительно, как сильно можно изменить свой образ мыслей и самочувствие всего за четыре коротких дня? Вы только что совершили очень серьезный поступок – вы овладели непростым искусством избавляться от вздутия живота. Кроме того, если вы выполняли предложенные психологические упражнения, вы наработали несколько полезных навыков, с помощью которых сможете в любое время повысить уверенность в себе и поддержать свою мотивацию. Теперь, когда вы увидели, как выглядит более плоский живот и почувствовали возросшую уверенность благодаря быстрому достижению заметных результатов, вы готовы перейти на следующий этап диеты, который еще

сильнее изменит вашу жизнь. Теперь вы готовы избавиться от жира на животе.

Почти для всех, кто когда-либо пытался сбросить вес, слово «диета» означает длинный список запрещенных продуктов, постоянный голод, борьбу с самим собой и, в итоге, возврат к «нормальному» питанию после достижения заветной цели. Для меня слово «диета» значит нечто совершенно иное – просто то, что человек ест и пьет, «питание». Диета плоского живота – это способ питания, который позволит вам не только достичь нужного веса и желаемых форм и сохранить их, но и улучшить при этом свое здоровье и снизить вероятность развития чуть ли не всех известных хронических заболеваний.

Как вы уже знаете, эта программа дает конкретный результат: у вас будет меньше жира в области живота.

Поможет вам в этом определенная группа продуктов – наши любимые мононенасыщенные жирные кислоты. Но есть и еще кое-что. Я прекрасно понимаю, что диете плоского живота придется соперничать с целой полкой (или полками) популярных книг о питании, причем каждая из них обещает серьезное снижение веса. Нужно что-то особенное, чтобы выделиться среди них, – что-то, чего нет в других книгах.

Есть книги для людей с определенным типом крови, для людей, ненавидящих углеводы, вегетарианцев, для тех, кто любит, скажем, суп из кабачков. Диеты, которые действительно помогают большинству людей, дают здравые советы и выполняют свои обещания. Они предлагают программу питания, к которой женщины могут возвращаться вновь и вновь, как только их любимые джинсы опять начинают жать. (Отметьте – программа против вздутия живота является эффективным и надежным решением, которым вы можете воспользоваться в любое время, когда вам необходимо быстро уменьшить свой вес).

Но можно ли придумать диету, которая будет работать всегда и для всех? Я долго об этом думала, беспокоясь, вдруг это невозможно, просто потому что определений «идеала» столько же, сколько читателей этой книги. Но я нашла решение! Перед вами универсальная диета, потому что она:

- Уделяет особое внимание здоровью и бодрости. Кто угодно похудеет, если будет потреблять 1200 калорий в день. Но при этом вы также теряете мышцы, плотность костей, вы теряете энергию, оптимизм, если не рассудок, и, если вы сидите на подобной диете достаточно долго, даже чувство юмора (Я видела такие случаи) Предлагая сытные, полезные блюда и 1600 калорий в день, диета плоского живота дает желаемый результат – вы худеете!
- Не пренебрегает вкусовыми качествами. В конце концов, это же еда! Я не считаю диеты стоящими внимания или «полезными», если там нет вкусных блюд и продуктов, доставляющих удовольствие. В нашей диете вкусного не меньше, чем полезного.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Если вы сбросили полкило жира, отпразднуйте это. Но не обильным застольем, конечно. Полкило жира – это два брикета масла. Закройте глаза и представьте, что из вашего живота ушло два брикета масла. Вот какую пользу вы себе принесли!

- Основывается на здравом смысле. Я не попрошу сделать что-то, чего я бы не захотела или не смогла сделать сама.
- Вариативна. Если у вас мало времени, вы сможете быстро готовить блюда, практически не тратя на это времени. Но если вы хотите готовить для себя, своей семьи и друзей, я могу предложить вам интересные рецепты, которые не помешают вам двигаться к своей цели. И наконец, если вам не нравится предложенное блюдо, вы всегда можете просто заменить его на другое. Диета плоского живота максимально вариативна.

Три правила, которые следует соблюдать при приеме пищи

В течение следующих 28 дней и в дальнейшем вы будете хорошо питаться. Как вам креветки в остром соусе с глазированной фасолью? Как насчет шоколадных вафель с вишней? Это лишь пара примеров блюд из нашего диетического списка. Я разработала два разных способа придерживаться диеты плоского живота. Первый, описанный в главе 5, отлично подойдет занятым людям, у которых нет времени даже подумать о приготовлении ужина. Здесь все разложено по полочкам, вам не нужно думать о размере порций, так как все заранее учтено и прописано. В главе 6 много рецептов блюд и приправ с высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот. Эти рецепты вы сможете использовать даже для семейных ужинов и праздников. Оба плана выверены в соответствии с тремя основными правилами диеты плоского живота, которым вы должны следовать, если хотите добиться снижения веса и улучшения состояния здоровья.

Правило № 1. Ограничивайтесь 400 калориями за один прием пищи.

Возможно, вы уже заметили, что продукты с ненасыщенными жирными кислотами из списка достаточно калорийны. Людям, сидящим на диете, обычно советуют избегать употребления всех этих продуктов – орехов, масел, шоколада. Поскольку они необходимы для избавления от жира на животе, крайне важным становится контроль за калориями в других продуктах. Все блюда, предлагаемые в книге, содержат ненасыщенные жиры и имеют общее количество калорий, равное 400. Дополнительным преимуществом этой программы является то, что вы можете заменять одно блюдо другим. Можно съесть завтрак в обед, а обед – в ужин. Если хотите, вы даже можете в какой-то день есть только завтраки. Это значительно облегчает следование нашей программе. Я не обещаю, что вы будете в восторге от каждого блюда, но если вы найдете несколько любимых рецептов, ешьте эти блюда сколь угодно часто.

Диета рассчитана на потребление 1600 калорий в день, так как именно столько нужно среднестатистической женщине, чтобы достичь своего идеального веса и сохранить его. Это значит, что вы не будете чувствовать себя истощенной, раздраженной, голодной или несчастной. Но при этом вы не будете получать излишка калорий, которые откладываются в животе.

Правило № 2. Перерывы между приемами пищи не должны быть более четырех часов.

Когда вы чувствуете себя голодной или уставшей, диета не работает. Именно поэтому согласно нашей программе вам нужно есть каждые четыре часа. Если сделать слишком большой перерыв, вы настолько проголодаетесь и устанете, что будет сложно сохранить здравомыслие.

У вас не хватит сил или терпения выбрать полезное блюдо, не говоря уже о том, чтобы приготовить его. Скорее всего, вам захочется съесть первые попавшиеся продукты, которые вы увидите (колбасу, печенье, хлопья прямо из коробки и т. д.), и вряд ли вы сможете заставить себя есть медленно.

Поэтому особую роль в меню играет закуска, и лишь от вашего желания зависит, когда ее есть. Я люблю перекусить вечером, сидя дома с книжкой, а некоторые не могут обойтись без еды в первой половине рабочего дня, чтобы дожить до обеда. Вам решать, когда перекусывать, но делать это очень важно. Чтобы помочь вам, я предлагаю некоторые виды закусок, которые вы можете приготовить заранее и брать с собой. В них много мононенасыщенных жирных кислот. Используйте их, когда сочтете нужным.

Правило № 3. Ешьте мононенасыщенные жирные кислоты во время каждого приема пищи.

Для меня эта фраза стала почти заклинанием. Как вы помните, эти полезные для здоровья жирные кислоты содержатся в таких продуктах, как миндаль, арахисовое,

оливковое масло, авокадо и шоколад. Их воздействие на организм полностью противоположно воздействию вредных насыщенных и трансжиров, о которых вы наверняка слышите в новостях.

Но это еще не все! Мононенасыщенные жирные кислоты вкусны сами по себе. Разве вы не любите полить салат оливковым маслом или съесть кусочек шоколада?

Продукты с этими жирами будут включены во все блюда и наборы закусок. Вы можете свободно менять один продукт на другой, если количество калорий в них примерно совпадает. Например, можно заменить миндальное масло (200 калорий) на четыре кусочка стандартной плитки горького шоколада (те же 200 калорий). Точное количество калорий в порциях продуктов с этими жирными кислотами приведено в таблице на с. 84–87. Вы можете распечатать эту таблицу и повесить ее в удобном для вас месте. Чтобы узнать больше о пяти группах продуктов с мононенасыщенными жирными кислотами, о том, как их выбирать, хранить и готовить, откройте страницу 84.

Таблица калорийности

Продукт	Порция	Калорийность
Соевые бобы, очищенные и вареные	1 стакан	298
Горький шоколад	4 кусочка стандартной плитки	200
Миндальное масло	2 ст. ложки	200
Масло кешью	2 ст. ложки	190
Масло из семян подсолнечника	2 ст. ложки	190
Натуральное арахисовое масло с кусочками арахиса	2 ст. ложки	188
Натуральное арахисовое масло однородное	2 ст. ложки	188
Паста из семян кунжута	2 ст. ложки	178
Тыквенные семечки	2 ст. ложки	148
Масло канолы	1 ст. ложка	124
Льняное масло (холодного отжима)	1 ст. ложка	120
Орехи макадамия	2 ст. ложки	120
Масло сафлора (высокомасличное)	1 ст. ложка	120
Кунжутное или соевое масло	1 ст. ложка	120
Подсолнечное масло (высокомасличное)	1 ст. ложка	120
Масло из грецких орехов	1 ст. ложка	120
Оливковое масло	1 ст. ложка	199
Арахисовое масло	1 ст. ложка	199
Кедровые орехи	2 ст. ложки	113
Бразильский орех	2 ст. ложки	110
Фундук	2 ст. ложки	110
Арахис	2 ст. ложки	110
Миндаль	2 ст. ложки	109
Кешью	2 ст. ложки	100
Авокадо	¼ стакана	96
Орехи пекан	2 ст. ложки	90
Семена подсолнечника	2 ст. ложки	90
Паста из черных оливок	2 ст. ложки	88
Фисташки	2 ст. ложки	88
Фундук	2 ст. ложки	82
Соус песто	1 ст. ложка	80
Паста из зеленых оливок	2 ст. ложки	54
Зеленые или черные оливки	10 больших	50

1. Масла

Добавляйте в свои блюда наиболее универсальные ненасыщенные жирные кислоты. Выбирайте масла в зависимости от назначения – для жарки или для салатов, и вкуса – резкого или мягкого.

Как покупать и использовать. Я рекомендую масло, отжатое в прессе без помощи химикатов. Благодаря этому масло сохраняет свой естественный цвет, запах и питательные вещества. Масло холодного отжима отжимается при температуре ниже 49 градусов, что очень важно для таких изысканных масел, как льняное.

Как хранить. Выберите емкость, в которую помещается запас масла на 2 месяца. Когда емкость пустеет, она наполняется кислородом, из-за которого масло окисляется, то есть портится. В итоге вкус становится несвежим или горьким (как влажный картон), а витамин Е и эти ценнейшие ненасыщенные кислоты разлагаются. Чтобы защитить масло от света – еще одного источника, ухудшающего вкус, – предпочтение стоит отдавать темному стеклу или жести (но не пластиковым бутылкам). Вы можете хранить открытые бутылки оливкового, канолового и арахисового масла в темном прохладном месте, например у задней стенки шкафа, но льняное масло всегда должно стоять в холодильнике, так как в тепле оно портится быстрее.

Интересный факт. Самые полезные моновенасыщенные жирные кислоты содержатся в сафлоровом масле с маркировкой «высокомасличное»; за ним следуют оливковое и каноловое масла.

2. Оливки

Существует большое разнообразие оливок. Вы можете выбрать их по цвету (черные или зеленые) и вкусу (солончатые, сладкие или пряные). Если оливки надоели, переключайтесь на тапенад – вкуснейшую пикантную пасту из измельченных фруктов.

Как покупать и использовать. Можно покупать свежие оливки, но если вы не являетесь продвинутым гурманом, я вам это не советую: они невероятно горьки и практически несъедобны из-за естественного ингредиента – олеуропина. Лучше выберите банки с оливками, пастеризованными и консервированными в масле, соли или рассоле, у них может быть привкус трав или перца.

Как хранить. Оливки следует хранить в холодильнике в герметичной емкости. Если вы купили консервированные оливки, перед тем как поставить в холодильник, переложите их в герметичный контейнер.

Интересный факт. Традиционная китайская медицина использует суп из оливок в качестве лекарства от ангины; это единственное применение оливок в китайской кухне.

3. Орехи и семена

Эти продукты давно пользуются уважением за высокий уровень содержания белков, клетчатки и антиоксидантов (помимо крайне полезных ненасыщенных жирных кислот!).

Добавляйте их в йогурт, сухие завтраки, салаты; посыпайте ими курицу или рыбу или ешьте просто так.

Как покупать. Орехи и семена продаются на вес, в упаковках, в стеклянных и жестяных банках. Они могут быть цельными или дроблеными, сырыми или обжаренными, со скорлупой или без. Весовые орехи стоит покупать в магазинах, где они не залеживаются и хранятся в таре с крышкой: там они будут свежее. У неочищенных орехов не должно быть трещин или отверстий, они должны казаться достаточно тяжелыми для своего размера и не греметь внутри скорлупы. Очищенные орехи должны быть округлыми и иметь более-менее одинаковый вид.

Как хранить. Из-за высокого содержания жира орехи без скорлупы довольно быстро

становятся прогорклыми, особенно если они подвержены воздействию тепла, света и влажности, так что лучше покупать их как можно более свежими. Если держать сырые неочищенные орехи в темном прохладном месте или герметичной емкости, они останутся свежими от 6 месяцев до года, а очищенные – от 3 до 4 месяцев. Очищенные орехи можно хранить 4 месяца в холодильнике и 6 месяцев в морозилке.

Интересный факт. Больше всего мононенасыщенных жирных кислот в орехах макадамия.

4. Авокадо

Жирный авокадо содержит множество полезных веществ. Растертый в пюре или порезанный в салат, он почти как масло, только лучше.

Как покупать и использовать. При выборе авокадо ищите овощи со слегка мягкой кожурой, которая немного поддается при нажатии большим пальцем. Не берите помятые или треснувшие авокадо. Каплеобразность фруктов обычно говорит о том, что они созревали на дереве и обладают более богатым вкусом, чем их округлые собратья.

При помощи острого ножа разрежьте зрелый плод авокадо вдоль, осторожно обведя лезвие вокруг косточки. Чтобы разделить плод, скрутите половинки в противоположных направлениях. Затем с помощью ножа осторожно избавьтесь от косточки. Вы можете либо снять кожицу, либо нарезать его вместе с кожицей на длинные ломтики или дольки и ложкой отделить их от кожи.

Как хранить. Неочищенный спелый авокадо можно хранить в холодильнике день или два. Немного недозревший авокадо можно оставить дозревать, подержав его день-другой в бумажном пакете на столе. Чтобы срезы не потемнели, полейте их лимонным соком, плотно заверните в пластиковый пакет и держите в холодильнике.

5. Темный шоколад

Самый любимый продукт с мононенасыщенными жирными кислотами. Именно он доставляет нам массу удовольствия. Благодаря ему каждый прием пищи становится немного слаще. И из-за него все готовы сесть на диету плоского живота и никогда ее не прекращать.

Как покупать и использовать. Отдавайте предпочтение шоколаду с более высоким содержанием какао. Он обычно темнее, содержит меньше сахара и немного более горький, но все равно очень приятный на вкус. Если вы привыкли к молочному шоколаду, постепенно переходите на темный, чтобы привыкнуть к более резкому вкусу настоящего шоколада. Шоколад можно покупать развесной или в виде плиток. Мне нравятся стандартные плитки, так как их легко измерять и использовать.

Как хранить. Темный шоколад в закрытой упаковке следует хранить в темном прохладном месте (15–25 градусов). Если упаковка вскрыта, шоколад лучше поместить в герметичный контейнер или пакет и положить в холодильник, а лучше в морозилку. При длительном хранении шоколад может «зацвести» или побелеть. Его можно спокойно есть, несмотря на подозрительный вид. Чтобы избавиться от налета, достаточно просто согреть шоколад.

Интересный факт. Шоколад действительно тает во рту, так как его температура плавления немного ниже температуры тела.

7. Четырехнедельная программа: простые блюда

В отличие от большинства диет диета плоского живота не требует определенного графика питания: что и когда есть, вы решаете сами. Вы должны просто питаться четыре раза в день (три приема пищи и закуска), в каждый прием вам нужно получить около 400 калорий. Мы предлагаем вам разнообразные варианты блюд. Все блюда взаимозаменяемы, так что вы можете выбирать их по своему усмотрению.

Люди, опробовавшие нашу диету, отмечали, что благодаря такой свободе выбора им было значительно легче выполнять требования диеты даже после окончания четырех недель.

Помните, вы будете есть четыре раза в день, получая за каждый прием пищи по 400 калорий: завтрак, обед, ужин и закуска. Поскольку во всех блюдах, приведенных в книге, содержится нужное количество калорий и мононенасыщенных кислот, вы можете есть их, когда захотите – утром, днем или вечером. Хотите пиццу с ананасом и ветчиной на завтрак и вафли с яблоком и корицей на ужин – пожалуйста! В каждой категории представлено 28 блюд на выбор, так что если вы стремитесь к максимальному разнообразию, можно и не повторяться. С другой стороны, если вам понравится какое-то из блюд и вы захотите готовить его каждый день, это тоже допустимо. (Пусть это станет привычкой. Я ела на завтрак одно и то же блюдо в течение трех лет!) Если у вас есть свободное время и вы любите готовить, обратите внимание на главу 6, в ней вы найдете более 80 великолепных рецептов для диеты плоского живота.

У вас может появиться желание создать свои собственные блюда, но я прошу вас в первые 28 дней не делать этого. Вначале вам нужно войти в определенный ритм питания. Когда вы привыкнете к размеру порций, количеству мононенасыщенных жиров и принципам подбора ингредиентов, вы сможете придумывать блюда самостоятельно.

Поэтому при внесении изменений в блюда, предлагаемые в данной главе, уделяйте особое внимание следующему.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Последние исследования ученых из Оксфордского университета показывают, что ожирение или излишний вес способствует развитию рака. Более миллиона жительниц Британии были обследованы на предмет связи между индексом массы тела и раком. У тучных женщин вероятность заболевания раком кишечника и матки была вдвое выше, чем у женщин с нормальным весом. Также у них на 53 процента был выше риск возникновения рака почек и на 24 процента – рака поджелудочной железы.

Можно ли заменять ингредиенты в блюде?

И да, и нет. Нельзя переносить элементы из одного блюда в другое, то есть нельзя отказываться от мононенасыщенных жирных кислот за завтраком и есть их в двойном количестве за обедом. Но вы можете заменять отдельные компоненты блюда другими, если:

- они относятся к одной и той же продуктовой группе, например помидоры и красный перец или курица и индейка;
- ингредиент, который вы добавляете, содержит примерно такое же количество калорий, как и изначальный ингредиент. Калорийность каждого ингредиента указывается в скобках.

Числа в скобках показывают содержание калорий в каждой составляющей блюда. Они даны по нескольким причинам: во-первых, чтобы вы знали калорийность различных

ингредиентов (вы наверняка удивитесь, узнав, как много или, наоборот, мало калорий содержится в некоторых продуктах); во-вторых, чтобы вы могли заменить какой-то элемент, который вам не нравится или отсутствует, использовать что-то, что у вас уже есть, или просто поэкспериментировать. Нужно лишь убедиться, что добавляемый вами продукт содержит такое же количество калорий, что и заменяемый.

Завтраки

Продукты с моновенасыщенными жирными кислотами выделены жирным шрифтом, а количество калорий указано в скобках.

Овсянка с яблоком и миндалем

В 1/2 стакана овсянки быстрого приготовления (150) (варить на воде до желаемой консистенции) добавить 1 большое яблоко, нарезанное ломтиками (116), и посыпать корицей или гвоздикой и 2 столовыми ложками миндаля (109).

Общее количество калорий = 375.

Вафли с яблоком и корицей

2 простые бисквитные вафли (200) полить стаканом натурального несладкого яблочного соуса и посыпать корицей, мускатом и 2 столовыми ложками грецкого ореха (82).

Общее количество калорий = 382.

Тако с авокадо, помидорами и травами

На четыре 16-сантиметровых подогретые тортильи (180) положить 2 ломтика легкого сыра с травами и чесноком (70), 1 поджаренное яйцо (50) и 4 листика базилика (0); сверху положить 1 свежий нарезанный ломтиками сливовидный помидор (12) и 1/4 стакана нарезанных ломтиками авокадо (96).

Общее количество калорий = 408.

Овсянка с бананом и орехом-пекан

1/2 стакана овсянки быстрого приготовления (150) (варить на воде до желаемой консистенции) смешать с 1 стаканом порезанных ломтиками бананов (140) и посыпать корицей, мускатом и 2 столовыми ложками ореха-пекан (90).

Общее количество калорий = 380.

Овсянка с бананом и клубникой

1/2 стакана овсянки быстрого приготовления (150) (варить на воде до желаемой консистенции) смешать с 1/4 чашки разогретой в микроволновой печи замороженной клубники (20) и посыпать 1/4 стакана нарезанного ломтиками банана (35), столовой

ложкой стружки горького шоколада (50) и 2 столовыми ложками арахиса (110).

Общее количество калорий = 365.

Вафля с бананом

2 простые бисквитные вафли (200) посыпать 1/2 стакана нарезанных ломтиками бананов (70), корицей, мускатом и 2 столовыми ложками ореха-пекан (90).

Общее количество калорий = 360.

Овсянка с орехами и черникой

1/2 стакана овсянки быстрого приготовления (225) (варить на воде до желаемой консистенции), 1 стакан замороженной черники подогреть в микроволновке в течение 1 минуты (70), смешать с овсянкой и добавить 2 столовые ложки кешью (100).

Общее количество калорий = 395.

Тапенад с черными оливками

Ломтик цельнозернового хлеба (120) намазать 2 столовыми ложками пасты из черных оливок (88), сверху положить 1/2 нарезанного свежего помидора (6), 3 больших листа салата (3), 2 ломтика вареной грудки индейки (60) и 1 ломтик пикантного сыра (85).

Общее количество калорий = 362.

Тако

Подогреть четыре 16-сантиметровые тортильи (180), поджарить 2 куриных яйца (50), выложить их на тортильи, добавить 1/2 стакана молодого шпината (3), 1/4 стакана сальсы (40) и 1/4 стакана авокадо ломтиками (96).

Общее количество калорий = 369.

Бутерброд с кешью

На поджаренный кусок хлеба с кунжутом (80) намазать 2 столовые ложки масла кешью (190) и посыпать 1/4 стакана изюма (130).

Общее количество калорий = 400.

Вафля с вишней и шоколадом

На вафлю (100) положить стакан размороженной сладкой вишни (90), посыпать мускатом и 1/4 стакана стружки полусладкого шоколада (207).

Общее количество калорий = 397.

Тост с корицей и изюмом

На два поджаренных ломтика хлеба с изюмом и корицей (160) выложить 1/4 стакана нежирного сыра рикотта (50), 2 столовые ложки грецких орехов (82); 1 среднее яблоко (80).

Общее количество калорий = 382.

Сэндвич с яйцом по-дижонски

1 яйцо (50) поджарить с 1/4 стакана нарезанного красного лука (23), приправить столовой ложкой горчицы (0), добавить 1 ломтик пикантного сыра (85), 1/2 нарезанного помидора (6), 1/4 стакана молодого шпината (1) и 1/4 стакана нарезанного авокадо (96). Уложить все на ломтик цельнозернового хлеба (120).

Общее количество калорий = 381.

Завтрак фермера

2 картофельные оладьи (150), обжарить на сковороде со столовой ложкой сафлорового масла (120); добавить 2 ломтика подогретой копченой грудки индейки (60); стакан обезжиренного молока (80).

Общее количество калорий = 410.

Хлопья с фруктами и орехами

1 1/2 стакана цельнозерновых хлопьев (105) залить стаканом обезжиренного молока (80), добавить 2 столовые ложки миндаля (109) и 8 сушеных абрикосов (98).

Общее количество калорий = 392.

Средиземноморский сэндвич

На поджаренный ломоть цельнозернового хлеба (120) намазать 2 столовые ложки тапенада из черных маслин (88) и положить ломтик сыра (70); добавить 1/4 стакана нарезанного огурца (5), 3 вяленых помидора с оливковым маслом (30), 3 больших листа салата (3) и 2 ломтика подогретой копченой грудки индейки (60).

Общее количество калорий = 376.

Мюсли с йогуртом

1 1/2 стакана цельнозерновых хлопьев (105) смешать со 170 граммами обезжиренного йогурта (130) и 2 столовыми ложками миндаля (109); 1 стакан красного винограда без косточек (60).

Общее количество калорий = 404.

Хлеб с арахисовым маслом

На обжаренный ломоть цельнозернового хлеба (120) намазать 2 столовые ложки арахисового масла (188) и положить 1/2 стакана нарезанных бананов (70).

Общее количество калорий = 378.

Овсянка с персиками и орехом-пекан

1/2 стакана овсянки быстрого приготовления (225) (варить на воде до желаемой консистенции) смешать с 1 стаканом нарезанных персиков (60) и посыпать мускатом и 2 столовыми ложками ореха пекан (90).

Общее количество калорий = 375.

Тост с бананом и арахисовым маслом

На поджаренный ломоть хлеба с кунжутом (80) намазать 2 столовые ложки натурального арахисового масла (188) и положить 1/2 стакана нарезанных бананов (70); запивать 1 стаканом обезжиренного молока (80).

Общее количество калорий = 418.

Тост с арахисовым маслом и йогурт

На поджаренный ломоть хлеба с кунжутом (80) намазать 2 столовые ложки натурального арахисового масла (188); 1 легкий йогурт с ванилью (130).

Общее количество калорий = 398.

Хлопья с орехом пекан и изюмом

1/2 стакана цельнозерновых хлопьев (105) залить стаканом обезжиренного молока (80), добавить 2 столовые ложки ореха пекан (90) и 3 столовые ложки изюма (98).

Общее количество калорий = 373.

Картофельные оладьи 1

2 картофельные оладьи (150), обжаренные на сковороде со столовой ложкой сафлорового масла (120); 1 куриное яйцо (50) перемешать с 1/4 стакана нарезанного красного лука (23) и 1/2 нарезанного сливовидного помидора (6), поджарить, выложить на оладьи; 1/2 стакана стопроцентного апельсинового сока (55).

Общее количество калорий = 404.

Картофельные оладьи 2

2 картофельные оладьи (150), обжаренные на сковороде со столовой ложкой сафлорового масла (120); 1 куриное яйцо (50) перемешать с 1/4 стакана нарезанного красного болгарского перца (10) и 2 столовыми ложками порезанного зеленого лука (4), поджарить и выложить на оладьи; 1/2 стакана стопроцентного апельсинового сока (55).

Общее количество калорий = 389.

Тост с миндалем и изюмом

На поджаренный ломоть хлеба с кунжутом и изюмом (80) намазать 2 столовые ложки миндального масла (202); 1 стакан обезжиренного молока (80); 1/2 стакана стопроцентного апельсинового сока (55).

Общее количество калорий = 417.

Поджаренный сэндвич с яйцом и сыром

Между 2 поджаренными ломтями хлеба с кунжутом и изюмом (160) положить ломтик пикантного сыра (35) и омлет (приготовленный из 1 яйца (50), 1/4 стакана нарезанного красного лука (23)), 1/2 нарезанного помидора (6), 3 больших листа салата (3) и 1/2 стакана нарезанного авокадо (96).

Общее количество калорий = 373.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Как быть с алкоголем?

Вам решать, будете ли вы пить алкогольные напитки во время диеты плоского живота. Моей задачей всегда было помогать людям принимать осознанные решения, которые обеспечат им достижение наилучших результатов. Врачи говорят, что если вы не пьете сейчас, лучше не начинать. При умеренном потреблении алкоголь снижает риск сердечных заболеваний, но есть и обратная сторона. Всего лишь небольшое количество алкоголя повышает вероятность рака груди, а чрезмерное потребление приводит к циррозу печени, высокому кровяному давлению, раку верхних отделов желудочно-кишечного тракта, инсультам и травмам.

В некоторых случаях рекомендуется совсем не пить алкоголь, в частности беременным и кормящим женщинам, а также людям, принимающим лекарства, действию которых алкоголь может мешать. Тем не менее большинство взрослых людей потребляет алкогольные напитки, так что если вы пьете их, пейте в умеренном количестве, то есть не более одной порции напитка в день для женщин и двух порций для мужчин. Одна порция – примерно 350 граммы обычного пива, 150 граммов вина или 50 граммов водки или коньяка. В каждом из этих напитков примерно по 100 калорий, так что вам нужно будет каким-то образом компенсировать эти калории, чтобы не превышать ежедневную норму. Вам нужно будет либо сжечь эти 100 калорий с помощью упражнений, либо потреблять на 25 калорий меньше в каждом из четырех блюд, либо на 50 – в любых двух. Отсутствие 100 калорий в 400-калорийном блюде оставит вас голодными, что может привести к перееданию, учитывая, что алкоголь является стимулятором аппетита.

Вафли «Тропические»

2 простые бисквитные вафли (200); положить сверху 1/2 стакана консервированных ананасов (60), добавить корицу, мускат и 2 столовые ложки ореха макадамия (120).

Общее количество калорий = 380.

Ванильный десерт с орехом макадамия

1 1/2 стакана цельнозерновых хлопьев (105) смешать со 170 граммами обезжиренного йогурта (130) и 2 столовыми ложками орехов макадамия (120).

Общее количество калорий = 355.

Обеды

Больше всего я люблю брать с собой на работу рулет из индейки по-дижонскию Очень вкусно! Продукты с мононенасыщенными жирными кислотами выделены жирным шрифтом, а количество калорий указано в скобках.

Тако

На четыре 16-сантиметровые подогретые тортильи (180) положить 1/2 стакана соевого творога тофу (60) и добавить 1/2 стакана молодого шпината (3), 1/4 стакана сальсы (40) и 1/4 стакана нарезанного авокадо (96).

Общее количество калорий = 379.

Бургер с индейкой

100 граммов запеченного филе индейки (80) положить на булочку для бургера (150), приправить 1 столовой ложкой горчицы (0), добавить 3 больших листа салата (3), 1/2 стакана обжаренного красного перца (30) и 1/4 стакана авокадо (96).

Общее количество калорий = 359.

Рулет с курицей и салатом 1

120 граммов копченой грудки цыпленка (120), приправленных 2 столовыми ложками имбирной глазури (80) и завернутых в 4 большие листа салата (4); 1/2 стакана свежего гороха в стручках (20) окунать в 2 столовые ложки хумуса (50), посыпанные 2 столовыми ложками кедровых орехов (113).

Общее количество калорий = 387.

Рулет с курицей и салатом 2

120 граммов охлажденной копченой грудки цыпленка (120) смазать 2 столовыми ложками имбирной глазури (80) и завернуть в 4 большие листа салата (4); 1/2 стакана стручковой зеленой фасоли (20) макать в 2 столовые ложки хумуса (50), посыпанные 2 столовыми ложками кедровых орехов (113).

Общее количество калорий = 387.

Макароны со шпинатом и сыром

1/4 стакана сваренных цельнозерновых макаронных изделий (105) смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119), 1/4 стакана нежирного сыра рикотта (50), 2 столовыми ложками пармезана (45), 1/2 стакана свежего шпината (3), 2 столовыми

ложками нарезанного лука (6) и 1/2 стакана соуса Маринара к пасте (60).

Общее количество калорий = 388.

Паста с курицей

1/4 стакана сваренных и охлажденных цельнозерновых макаронных изделий (105) со столовой ложкой соуса песто (80), 90 граммами грудки цыпленка (90), нарезанной кубиками, 1 стаканом помидоров черри, разрезанных пополам (30), 1/2 стакана нарезанной моркови (38) и 2 столовыми ложками пармезана (45).

Общее количество калорий = 388.

Охлажденная острая итальянская паста с сосиской

1 сваренная и нарезанная венская сосиска (150) с 1/4 стакана сваренных и охлажденных макаронных изделий (105), 1 стакан помидоров черри, разрезанных пополам (30), 1/2 стакана нарезанной моркови (38) и 1/4 стакана нарезанного сельдерея с 1 столовой ложкой соуса песто (80).

Общее количество калорий = 408.

Горячий бутерброд с тунцом

На ломоть хлеба с кунжутом (80) положить 90 граммов консервированного тунца (120), 2 столовые ложки семян подсолнечника (90) и ломтик пикантного сыра (70) и запечь в духовке.

Общее количество калорий = 360.

Рулет с индейкой по-дижонски

Цельнозерновую лепешку (170) намазать 1 столовой ложкой горчицы (0), посыпать 2 столовыми ложками семян тыквы (148) и завернуть в нее 60 граммов индейки (50), 1/4 стакана красного лука (23), 1/2 свежего помидора (6) и 3 больших листа салата (3).

Общее количество калорий = 400.

Бобы и морковь

1/2 стакана зеленых соевых бобов (120); 1 столовая ложка лимонной заправки (45); 2 ржанных хлебца (70); 1/2 стакана молодой моркови (25) макать в 2 столовые ложки соуса тахини (178).

Общее количество калорий = 438.

Роллы с индейкой

120 граммов нарезанной копченой индейки (100) завернуть в полоску поджаренного баклажана (160), добавить 1/2 стакана красного перца (30) и 2 столовые ложки кедровых орехов (113).

Общее количество калорий = 403.

Салат из ветчины и сыра с плесенью

2 стакана зелени (15) с 2 столовыми ложками лимонной заправки (90) смешать с 1/2 помидора, нарезанного ломтиками (6), 100 граммами нарезанной нежирной ветчины (75), 2 столовыми ложками тертой горгонзолы (50) и 2 столовыми ложками семян тыквы (148).
Общее количество калорий = 384.

Рулет с итальянской колбаской

В 1 столовой ложке масла канолы (124) обжарить 1 мелко порубленную итальянскую колбаску (150), добавить 1/2 стакана нарезанных болгарских перцев (20) и 1/2 стакана нарезанного красного лука (46); равномерно разложить на четырех больших листах салата (4), посыпать 2 столовыми ложками тертой горгонзолы (50) и свернуть.
Общее количество калорий = 394.

Фрикадельки с сыром

На цельнозерновую лепешку (140) положить 3 фрикадельки из телятины (55) и 2 столовые ложки сырной смеси (45), полить столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119); поместить все это в духовку, чтобы обжарить питу и расплавить сыр; приправить соусом Маринара для пасты (60).
Общее количество калорий = 419.

Средиземноморский рулет

Цельнозерновую лепешку (170) намазать 2 столовыми ложками тапенада из черных оливок (88) и завернуть в нее 60 граммов поджаренного филе индейки (60), 1/4 стакана красного лука (23), 1/2 свежего помидора (6) и 3 больших листа салата (3); 1 стакан красного винограда (60).
Общее количество калорий = 410.

Рулет пикантный

Цельнозерновую лепешку (170) намазать 2 столовыми ложками тапенада из черных оливок (88) и завернуть в нее 60 граммов индейки (50), 1 ломтик сыра проволоне (70), 1/4 стакана красного лука (23), 1/4 стакана нарезанного сельдерея (5) и 3 больших листа салата (3).
Общее количество калорий = 409.

Салат картофельный

2 стакана зелени (15) смешать с 2 столовыми ложками горчицы (0) и добавить 1 стакан сваренной в мундире и охлажденной красной картошки, нарезанной кубиками (100), 10

порезанных больших черных оливок (50), 1/2 стакана порезанной зеленой фасоли (15), 1/4 стакана нарезанного сельдерея (5), 1/2 стакана помидоров черри, нарезанных пополам (15), и 120 граммов консервированного тунца (160).

Общее количество калорий = 360.

Сэндвич с песто, ветчиной и сыром

На ломоть цельнозернового хлеба (120) намазать 1 столовую ложку соуса песто (80) и положить 120 граммов нежирной ветчины (100), 1/2 свежего помидора (6), 3 больших листа салата (3) и 1 ломтик сыра проволоне (70); 1 порезанный огурец (30).

Общее количество калорий = 409.

Закуски

4 ржанных хлебца (140) намазать 2 столовыми ложками горчицы (0), сверху положить 30 граммов колбасы пепперони (70), 10 больших зеленых оливок (50) и 1/2 стакана молодой моркови (25), окунать в 1/4 стакана хумуса (100).

Общее количество калорий = 385.

Рулет с салатом и креветками

4 больших листа салата (4) равномерно заполнить 120 граммами средних креветок, глазированных имбирной глазурью (80), обжаренных на огне и охлажденных, и добавить 1/4 стакана нарезанного сельдерея (5), 2 столовые ложки нарезанного красного лука (12), 1/2 стакана свежего красного болгарского перца (20) и 2 столовые ложки кешью (100); 1 апельсин (62).

Общее количество калорий = 403.

Пита с сыром

На цельнозерновую лепешку (140) положить 1 кусок полутвердого сыра с перцем халапеньо (70) и 1 вегетарианскую котлету (80), размороженную в микроволновой печи; все это поместить в духовку, чтобы обжарить питу и расплавить сыр. Добавить 3 больших листа салата (3), 1/2 свежего сливовидного помидора (6), 1/4 стакана нарезанного авокадо (96) и 2 столовые ложки нарезанного лука (6).

Общее количество калорий = 401.

Вегетарианская котлета

1 булочка для бургера (150) с 1 вегетарианской котлетой из черной фасоли, подогретой в микроволновой печи (80), с 1/4 стакана нарезанного авокадо (96), 2 столовыми ложками нарезанного лука (6), 1 нарезанным перцем халапеньо (4) и 1 столовой ложкой сальсы (10); 1 нарезанный ломтиками средний киви (46).

Общее количество калорий = 392.

Спагетти и фрикадельки

1/4 стакана сваренных спагетти (105) со столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119), 1/2 стакана соуса маринара (60) и 6 подогретых в микроволновой печи вегетарианских фрикаделек (110).

Общее количество калорий = 394.

Рулет со шпинатом и черной фасолью

На цельнозерновую лепешку (170) положить 1 подогретую и нарезанную вегетарианскую котлету из черной фасоли (80), 1/2 стакана молодых листьев шпината (3), 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука (4) и 1/4 стакана нарезанного авокадо (96).

Общее количество калорий = 353.

Пита с тунцом

На 1/2 цельнозерновой лепешки (70) положить 100 граммов консервированного тунца (120), 2 нарезанных сушеных помидора в оливковом масле (20), 2 столовые ложки измельченных грецких орехов (82) и 2 столовые ложки измельченного сыра фета (60).

Общее количество калорий = 352.

Салат из тунца

К 2 стаканам зелени (15) с 2 ложками прованской заправки с бальзамическим уксусом (45) добавить 100 граммов консервированного тунца (120), 2 столовые ложки грецких орехов (82) и 30 граммов измельченного сыра фета (80); 1 слива (30). Общее количество калорий = 372.

Цельнозерновой хлеб с клюквой и индейкой

На ломоть цельнозернового хлеба (120) положить ломтик пикантного сыра с приправами (35), 100 граммов индейки (75), 1 столовую ложку сушеной клюквы (45) и 2 столовые ложки грецких орехов (82).

Общее количество калорий = 357.

Пита

На цельнозерновую лепешку (140) положить 2 ломтика пикантного сыра с травами (70) и 1/4 стакана измельченного сельдерея (5), 1 среднее яблоко, нарезанное ломтиками (80), 2 столовые ложки грецких орехов (82) и 3 больших листа салата (3).

Общее количество калорий = 380.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Мои клиенты иногда говорят, что «у них лучше получается», если они не завтракают. К сожалению, это неверно: исследования показывают, что пропустившие завтрак неосознанно добивают калории, потребляя больше в оставшуюся часть дня. Некоторые из

моих клиентов утверждали, что от завтрака они становятся только голоднее. Завтрак действительно стимулирует аппетит, так как разгоняет метаболизм. Однако чем лучше у человека метаболизм, тем более плоский у него будет живот и тем больше калорий у него сжигается за день, так что завтрак лучше не пропускать.

Блюда для семейного стола

Эти блюда вполне можно предлагать и членам вашей семьи. Как обычно, продукты с моносенасыщенными жирными кислотами выделены жирным шрифтом, а количество калорий указано в скобках.

Калифорнийский салат с индейкой

К 2 стаканам зелени (15) с 1 столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119) добавить 100 граммов обжаренной измельченной грудки индейки (130), 2 столовые ложки тертой горгонзолы (50); 1 маленькая груша (86).

Общее количество калорий = 400.

Вегетарианские макароны с сыром

1/4 стакана нарезанных свежих болгарских перцев (10), 1/2 стакана брокколи (20) и 2 столовые ложки нарезанного лука (6), обжаренные в 1 столовой ложке оливкового масла первого отжима (119), смешать с 1/4 стакана обезжиренного сыра рикотта (50), 2 столовыми ложками пармезана (45) и 1/4 стакана цельнозерновых макарон (105).

Общее количество калорий = 355.

Хот-дог

Одна венская сосиска (45), обжаренная на 1 столовой ложке арахисового масла (119), 1 булочка для хот-дога (170) с 1 столовой ложкой горчицы (0), 2 столовые ложки нарезанного лука (6), 1 столовая ложка бальзамического уксуса (30), 1/2 нарезанного свежего помидора (6) и щепотка семян сельдерея.

Общее количество калорий = 376.

«Цезарь» с курицей

К 2 стаканам зелени (15) добавить 1 столовую ложку оливкового масла (119) и 1 столовую ложку заправки «Цезарь» (35), сверху положить 100 граммов подогретой копченой грудки цыпленка (90), 30 граммов сыра азиаго (103); 1 ржаной хлебец (35).

Общее количество калорий = 397.

«Капрезе» с курицей

60 граммов копченой грудки цыпленка (60) подать с 1/2 стакана приготовленного на пару дикого риса (150) и салатом из помидоров и моцареллы, приготовленным из 1 свежего помидора (12), 30 граммов нежирной моцареллы (70) и 2 листиков базилика (0), политого 1 столовой ложкой оливкового масла (124) и 1 столовой ложкой бальзамического уксуса (5), посыпанного измельченным черным перцем.

Общее количество калорий = 421.

Салат из зеленых соевых бобов

К 2 стаканам зелени (15) добавить 2 столовые ложки лимонной заправки (90), 1/2 стакана зеленых соевых бобов (120), 1/2 стакана мандаринов (80) и 2 столовые ложки миндаля (109).

Общее количество калорий = 414.

Салат из дикого риса и зеленых соевых бобов

1/4 стакана сваренного и охлажденного дикого риса (75) смешать с 1/2 стакана зеленых соевых бобов (90), 1 стаканом подогретых замороженных овощей (25), 2 столовыми ложками лимонной заправки (90) и 2 столовыми ложками кешью (100).

Общее количество калорий = 380.

Салат с жареной курицей

К 2 стаканам зелени (15) добавить 2 столовые ложки бальзамического уксуса и 1 столовую ложку оливкового масла первого отжима (119), выложить на 100 граммов обжаренной на решетке грудки цыпленка (90), добавить 1/2 стакана брокколи (20), 1/2 стакана измельченной моркови (38), 1/4 стакана нарезанного красного лука (23), 1/2 стакана сладкой кукурузы (70) и свежемолотый черный перец.

Общее количество калорий = 385.

Салат с жареной свиной

На 100 граммов обжаренного на решетке свиного филе (115) положить 2 стакана зелени (15) и добавить 1/2 стакана консервированных ананасов (60), 1/4 стакана измельченного болгарского перца (10), 1/4 стакана измельченной феты (80), 2 столовые ложки бальзамического уксуса (10) и 1 столовую ложку оливкового масла первого отжима (119).

Общее количество калорий = 409.

Салат «Мексиканский»

На 2 столовые ложки зелени (15) положить 1/2 стакана фасоли с зеленым мексиканским стручковым перцем (130), 1/2 стакана сладкой кукурузы (70), 1/4 стакана нарезанного красного лука (23), 1/4 стакана сальсы (40) и 1/4 стакана нарезанного авокадо (96).

Общее количество калорий = 374.

Пицца с пепперони

Цельнозерновую лепешку (140) намазать с одной стороны 1 столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119) и положить сверху 1/4 стакана соуса маринара (30), 30 граммов соевой пепперони (40) и 2 столовые ложки пармезана (45); подогреть в духовке.

Общее количество калорий = 374.

Пицца с ананасом и ветчиной

Цельнозерновую лепешку (140) намазать с одной стороны 1 столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119) и положить сверху 1/4 стакана соуса маринара (30), 1/4 стакана консервированных ананасов (30), 1/4 стакана свежих нарезанных болгарских перцев (10), 60 граммов нежирной ветчины (50) и 2 столовые ложки измельченной горгонцолы (50); подогреть в духовке.

Общее количество калорий = 429.

Свинина с овощами

2 стакана разогретых замороженных овощей (50), обжаренных в 1 столовой ложке масла канолы (124), приправленных молотым перцем, подать с 100 граммами нарезанного свиного филе (115) и 1/2 стакана коричневого риса (110).

Общее количество калорий = 399.

Кальцоне с рикоттой

1/4 стакана нежирного сыра рикотта (50) смешать с 2 нарезанными вялеными помидорами, консервированными в оливковом масле (20), 1 столовой ложкой оливкового масла первого отжима (119), 1 столовой ложкой измельченного чеснока (10) и 4 нарезанными листьями базилика (0) и положить в цельнозерновую лепешку (140); запекать в духовке, пока не появится золотистая корочка и сыр не пойдет пузырями; подавать с 1/2 стакана соуса маринара (60).

Общее количество калорий = 399.

Рулет с лососем и фисташками

4 больших листа салата (4) равномерно заполнить 1/4 стакана хумуса с укропом (100), 1/2 стакана консервированного лосося (180), 1/2 нарезанного свежего помидора (6), 1/4 нарезанного кубиками огурца (5) и 2 столовыми ложками фисташек (88).

Общее количество калорий = 383.

Сэндвич с лососем

Между 2 ломтями цельнозернового хлеба с кунжутом (160) положить 2 столовые ложки тапенада из черных оливок (88), 1/2 стакана консервированного лосося (180), 1/2 нарезанного свежего помидора (6) и 2 больших листа салата (2).

Общее количество калорий = 436.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Сделайте обеденный перерыв.

Если вы будете обедать, не отрываясь от работы, вы будете есть слишком быстро, не уследите за тем, сколько уже съели, и не обратите внимания на вкус пищи. Чтобы внимательнее относиться к обеду, выполняйте следующие правила.

Установите будильник на мобильном телефоне или компьютере так, чтобы он напомнил вам о времени обеда. После еды вы сможете продолжить начатое с новой энергией.

Возьмите за привычку есть с кем-то вместе. Если вас будет кто-то ждать, вы не задержитесь на рабочем месте.

Используйте нормальную посуду и приборы. Храните набор посуды в офисной кухне, есть из красивой посуды намного приятнее, чем из одноразовой.

Если вам все-таки пришлось есть прямо на рабочем месте, постарайтесь в это время не работать. Сделайте несколько глубоких вдохов и наслаждайтесь каждым кусочком, даже если весь обед занимает 10 минут.

Стейк из лосося в миндале

100 граммов запеченного на решетке лосося (215) подать с 1 1/2 стакана замороженной зеленой фасоли, разогретой на пару или в микроволновой печи (60), и приправить свежемолотым белым перцем и 2 столовыми ложками измельченного миндаля (109).

Общее количество калорий = 384.

Макароны с пикантной индейкой

1/2 стакана соцветий брокколи (20) и 1 стакан нарезанных свежих помидоров (30) обжарить на 1 столовой ложке оливкового масла первого отжима (119) и смешать с 4 порезанными листьями базилика (0), 100 граммами обжаренного измельченного филе индейки (130) и 1/4 стакана отварных цельнозерновых макаронных изделий (105).

Общее количество калорий = 404.

Рулет с креветками, кунжутом и имбирем

Цельнозерновую лепешку (170) наполнить 100 граммами среднего размера креветок (90), 1/4 стакана зеленого горошка (10), 1/4 стакана нарезанного сельдерея (5) и 2 столовыми ложками кешью (100), полить 1 столовой ложкой имбирно-кунжутной заправки (18).

Общее количество калорий = 393.

Макароны с креветками и горошком в стручках

Охладить 60 граммов средних жареных креветок (60) и 1/4 стакана сваренных цельнозерновых макарон (105) и смешать с 1 столовой ложкой кунжутного масла (120), 1/4 стакана зеленого горошка (10), 2 столовыми ложками нарезанного зеленого лука (4) и 1/4 стакана нарезанного сельдерея (5), посыпать 1 столовой ложкой цельных черных семян кунжута (50).

Общее количество калорий = 354.

Сосиска с капустой

Венскую сосиску (45), обжаренную на 1 столовой ложке арахисового масла (119), положить на булочку для хот-дога (170), добавить 1 столовую ложку горчицы (0), 100 граммов овощной смеси с брокколи (50) и 2 столовые ложки бальзамического уксуса (45).
Общее количество калорий = 429.

Острые креветки

90 граммов средних креветок (90), заправленных 1 столовой ложкой смеси из перца чили и фасоли (40) и обжаренных на решетке, подать с 1/2 стакана пропаренного дикого риса (150) и 1 стаканом свежей спаржи (30), обжаренной на 1 столовой ложке масла канолы (124), добавить 1 столовую ложку измельченного чеснока (10), 1 столовую ложку нарезанной петрушки (0) и свежемолотого черного перца.
Общее количество калорий = 444.

Бурритос со шпинатом

Цельнозерновую лепешку (170) наполнить 1/2 стакана свежего шпината (3), 1 столовой ложкой нарезанного чеснока (10) и 1/4 стакана нарезанного красного лука (12), обжаренных на 1 столовой ложке оливкового масла (119), и положить сверху 30 граммов сыра азиаго (103).
Общее количество калорий = 417.

Цыпленок по-китайски

2 стакана замороженных овощей (брокколи, фасоль, лук, кабачок) (50) обжарить на 1 столовой ложке масла канолы (124), приправить молотым черным перцем и подавать с 90 граммами жареной грудки цыпленка (90) и 1/2 стакана вареного коричневого риса (110).
Общее количество калорий = 374.

Кесадилья с индейкой

Положите 1 ломтик пикантного сыра (35) на 1 цельнозерновую лепешку (170). На половину лепешки положите 60 граммов мяса индейки (50), 1/4 стакана шпината (1), 2 столовые ложки измельченного сыра фета (40) и 10 нарезанных больших черных оливок (50). Сложите и разогрейте в духовке или на сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне.
Общее количество калорий = 346.

Жареная индейка

1/2 стакана измельченного красного болгарского перца (20) и 1/4 стакана нарезанного красного лука (23) обжарить на 1 столовой ложке оливкового масла (119), смешать с 2 столовыми ложками нарезанного зеленого лука (4), 4 свежими листьями базилика (0) и 100 граммами измельченного обжаренного филе индейки (130) и подать со 100 граммами картофеля, запеченного в духовке с оливковым маслом, чесноком и розмарином (120).

Общее количество калорий = 416.

Тако с индейкой

Обжарить 1/4 стакана измельченного красного болгарского перца (10) и 2 столовые ложки нарезанного красного лука (12) на 1 столовой ложке оливкового масла (119). Поджарить 100 граммов филе индейки до образования румяной корочки (130). Равномерно заполнить три 15-сантиметровые тортильи (135) индейкой и смесью с перцем и посыпать сверху 2 столовыми ложками нарезанного зеленого лука (4) и 1/4 стакана измельченной моркови (14).

Общее количество калорий = 424.

Салат с лососем и кешью

2 стакана зелени (15) смешать с 2 столовыми ложками заправки с имбирем и кунжутом (35), положить сверху 120 граммов жареного лосося (215) и 2 столовые ложки кешью (100).

Общее количество калорий = 365.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Как не есть вечером после работы

Многие люди, работающие не дома, обедают между 12.00 и 14.00 дня и ужинают значительно позже 18.00 вечера. Это значит, что на кухню они приходят уже весьма голодными, что провоцирует поедание всяких закусок вроде крекеров, чипсов, сыра или ингредиентов приготавливаемого блюда. Лучше всего есть взятую из дома закуску между обедом и ужином, примерно в 15.00–16.00 часов. Мононенасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в закуске, позволят вам оставаться сытыми, так что в начале приготовления ужина вы все еще будете энергичными и уравновешенными. А благодаря отсутствию сильного голода вы не будете спешить, готовя себе ужин.

Закуски

Ниже приведены 28 вариантов закусок: 10 сладких, 10 пикантных, 4 закуски, которые не нужно готовить, и 4 коктейля. Мононенасыщенные жирные кислоты выделены жирным.

За день можно съесть одну закуску

Подумайте о закусках заранее. Я советую вам 10 минут перед сном думать о распорядке на следующий день. Необходимо решить, когда именно, исходя из ваших планов, вам удобно будет перекусить. Возможно, вам нужно будет приготовить закуску накануне

вечером и взять ее с собой на работу.

Перекусывать можно либо между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином, либо между ужином и сном, как вам будет удобнее. Но не забудьте, что перерыв между приемами пищи должен быть не более 4–5 часов. Ваша задача – при помощи этой закуски сохранять на нужном уровне энергию и сахар в крови, поддерживать метаболизм и не дать голоду выйти из-под контроля (что часто приводит к перееданию).

Сладкие закуски

Овсянка с черникой и миндалем

Сварить 1 пакетик овсянки быстрого приготовления, посыпать 1 1/2 стакана черники и 2 столовыми ложками миндаля; 1 стакан обезжиренного молока.

Общее количество калорий = 384.

Овсянка с малиной и шоколадом

Сварить 1 пакетик овсянки быстрого приготовления, посыпать стаканом малины и 1/4 стакана стружки полусладкого шоколада.

Общее количество калорий = 367.

Овсянка с ананасом и орехами

Сварить 1 пакетик овсянки быстрого приготовления, посыпать стаканом консервированных ананасов и 2 столовыми ложками ореха макадамия, 1 стакан обезжиренного молока.

Общее количество калорий = 420.

Овсянка с арахисовой пастой и яблоком

Сварить 1 пакетик овсянки быстрого приготовления, смешать с 2 столовыми ложками арахисовой пасты и добавить 1 среднее нарезанное яблоко.

Общее количество калорий = 368.

Яблочная закуска

Нарезать 1 среднее яблоко ломтиками и макать в арахисовую пасту; 4 стакана легкого несладкого попкорна, разогретого в микроволновой печи.

Общее количество калорий = 368.

Ананасовая закуска

1 стакан консервированных ананасов смешать с 1 стаканом нежирного творога и посыпать 2 столовыми ложками грецкого ореха.

Общее количество калорий = 344.

Клубника с шоколадом

1 стакан нарезанной клубники и 1/4 стакана стружки горького шоколада смешать с 1/2 стакана творога.

Общее количество калорий = 347.

Цельнозерновой хлеб с арахисовой пастой и яблоком

На 1 ломтик цельнозернового хлеба намазать 2 столовые ложки арахисовой пасты, сверху выложить нарезанное ломтиками среднее яблоко.

Общее количество калорий = 388.

Яблоки и хлебцы

На 3 ржаных хлебца намазать миндальную пасту и есть с 1 нарезанным средним яблоком.

Общее количество калорий = 387.

Йогурт с ягодами и орехами

2 стакана нарезанной клубники и 2 столовые ложки арахиса смешать со 180 граммами (80) ванильного йогурта.

Общее количество калорий = 363.

Пикантные закуски

Закуска с хумусом

1 стакан хумуса, посыпанного 2 столовыми ложками кедровых орешков. Подавать с 1 стаканом порезанного соломкой сладкого перца.

Общее количество калорий = 403.

Хлебцы с индейкой

3 ржаных хлебца, намазанные 2 столовыми ложками тапенада из черных оливок, 1 стакан помидоров черри и 120 граммов нарезанного филе индейки.

Общее количество калорий = 323.

Черная фасоль с сыром

На 1/2 стакана растертой консервированной черной фасоли положить 1/4 стакана измельченного авокадо и посыпать измельченным нежирным сыром; подавать с 1 стаканом молодой моркови.

Общее количество калорий = 316.

Черная фасоль с помидорами

1/2 стакана растертой консервированной фасоли смешать со стаканом разрезанных пополам помидоров черри, положить сверху 1/4 стакана нарезанного авокадо и посыпать измельченным сыром; 3 ржанных хлебца.

Общее количество калорий = 401.

Сэндвич с индейкой

На ломоть цельнозернового хлеба намазать 2 столовые ложки тапенада из зеленых оливок, положить 120 граммов запеченного филе индейки и 1 стакан консервированных корзинок артишоков.

Общее количество калорий = 344.

Сэндвич с помидорами

На ломоть цельнозернового хлеба намазать 1 стакан творога, положить сверху 1 стакан разрезанных пополам помидоров черри и посыпать 2 столовыми ложками кедровых орешков.

Общее количество калорий = 405.

Сыр и хлебцы

1/2 стакана творога смешать с 1 стаканом нарезанного сладкого перца, 1 столовой ложкой бальзамического уксуса и 10 нарезанными большими черными оливками; 6 ржанных хлебцев.

Общее количество калорий: 380.

Рулет из индейки с хумусом

120 граммов отварной индейки нарезать широкими полосками, выложить на полоски 1/4 стакана хумуса, посыпать 2 столовыми ложками кедровых орешков и свернуть.

Общее количество калорий = 391.

Рулет из индейки с авокадо

120 граммов отварной индейки нарезать широкими полосками, выложить на полоски 1/4 стакана нарезанного авокадо, кусочек порезанного нежирного сыра, 1 стакан нарезанного

соломкой сладкого перца и свернуть.

Общее количество калорий = 316.

Рулет из курицы с соусом песто

120 граммов отварного филе цыпленка нарезать широкими полосками, выложить на полоски смесь из 1/2 стакана творога и 1 столовой ложки соуса песто, положить сверху 1 стакан разрезанных пополам помидоров черри и 1 стакан консервированных артишоков и свернуть.

Общее количество калорий = 360.

Готовые закуски

Вариант 1

1 кусочек нежирного сыра, 1 стакан ананасов (в собственном соку), 1 стакан молодой моркови и 2 столовые ложки арахиса.

Общее количество калорий = 340.

Вариант 2

1 кусочек нежирного сыра, 4 стакана разогретого легкого попкорна, 1/4 стакана тертого пармезана и 2 столовые ложки семян подсолнечника.

Общее количество калорий = 378.

Вариант 3

1 простой йогурт (80), 1 среднее яблоко, 2 столовые ложки бразильских орехов и 1 стакан обезжиренного молока.

Общее количество калорий = 350.

Вариант 4

1 простой йогурт (80), 1 средний апельсин и 2 столовые ложки миндаля.

Общее количество калорий = 259.

Фруктовые коктейли

Черничный

В течение 1 минуты смешивайте в блендере 1 стакан обезжиренного или соевого молока, 180 граммов (80) ванильного йогурта, 1 стакан свежей черники и горсть льда (или 1 стакан замороженной черники). Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла холодного отжима.

Общее количество калорий = 360.

Малиново-шоколадный

В течение 1 минуты смешивайте в блендере 1/2 стакана обезжиренного или соевого молока, 180 граммов (80) ванильного йогурта, 1/4 стакана стружки горького шоколада и 1 стакан свежей малины и горсть льда (или 1 стакан замороженной малины). Перелейте в стакан и ешьте ложкой.

Общее количество калорий = 387.

Лимонный

В течение 1 минуты смешивайте в блендере 1 стакан обезжиренного или соевого молока, 180 граммов (80) лимонного йогурта, 1 средний апельсин, разделенный на дольки, и горсть льда. Перелейте в стакан и добавьте 1 столовую ложку льняного масла холодного отжима.

Общее количество калорий = 370.

Яблочный

В течение 1 минуты смешивайте в блендере 1/2 стакана обезжиренного или соевого молока, 180 граммов (80) ванильного йогурта, 1 столовую ложку корицы или гвоздики, 1 среднее яблоко без кожуры и семечек, разрезанное на дольки, 2 столовые ложки дробленого кешью и горсть льда. Перелейте в стакан и ешьте ложкой.

Общее количество калорий = 388.

Придумайте свои собственные варианты закусок

Общее количество калорий должно быть ниже 400; нужно обязательно взять какие-либо ненасыщенные жирные кислоты и соединить их с приведенными ниже продуктами.

Некоторые варианты продуктов с ненасыщенными жирными кислотами:

10 оливок

1 стакан соевых бобов

1/4 стакана авокадо

1/4 стакана стружки горького шоколада

2 столовые ложки орехов или семян

2 столовые ложки тапенада из оливок

1 столовая ложка масла из орехов, семян или оливок

Калорийность некоторых продуктов

Зерновые продукты:

Кукурузные тортильи – 2 лепешки – 90 калорий

Овсянка – 1 пакетик (30 граммов) – 100 калорий

Попкорн – 4 стакана легкого разогреваемого в микроволновой печи попкорна, которые содержат 20–25 калорий на стакан – 100 калорий

Ржанные хлебцы – 3 – 75 калорий

Цельнозерновая лепешка – 1/2 – 70 калорий

Цельнозерновой хлеб – 1 ломтик – 120 калорий

Коричневый рис – 1/2 стакана – 110 калорий

Молочные продукты:

Сыр проволоне – 1 ломтик – 70 калорий

Творог нежирный – 1/2 стакана – 80 калорий

Сыр фета – 30 граммов – 80 калорий

Молоко обезжиренное и без сахара – 1 стакан – 80 калорий

Сыр нежирный – 30 граммов – 80 калорий

Йогурт простой нежирный – 180 граммов – 80 калорий

Ягоды и фрукты:

Яблоки, любой сорт, среднего размера (с теннисный мяч) – 80 калорий

Ягоды (черника, малина или клубника) – 1 стакан – 60 калорий

Замороженная вишня – 1 стакан – 100 калорий

Киви – 1 стакан дольками – 110 калорий

Манго – 1 стакан дольками – 110 калорий

Апельсин средний – 70 калорий

Папайя – 1 стакан, кубиками – 55 калорий

Персик – 1 средний – 50 калорий

Груша – 1 средняя – 100 калорий

Ананас консервированный – 120 граммов или 1/2 стакана – 60 калорий

Сливы – 2 средние – 60 калорий

Красный или зеленый виноград – 1 стакан – 60 калорий

Банан нарезанный – 1/2 стакана – 70 калорий

Изюм – 1/4 стакана – 130 калорий

Арбуз нарезанный – 2 стакана – 90 калорий

Овощи:

Артишоки консервированные – 1 стакан – 70 калорий

Молодая морковь – 1 стакан – 50 калорий

Брокколи сырая – 2 стакана – 40 калорий

Цветная капуста, сырая – 2 стакана – 50 калорий

Свежие помидоры – 1 стакан – 30 калорий

Соус маринара – 1/2 стакана – 60 калорий

Зелень – 2 стакана – 15 калорий

Редис – 1 стакан ломтиками – 20 калорий

Сладкий (болгарский) перец, ломтиками – 1 стакан – 40 калорий

Сальса – 1/4 стакана – 40 калорий

Белковая пища:

Нежирная ветчина – 100 граммов – 85 калорий

Черная фасоль консервированная – 1/2 стакана – 90 калорий

Тунец, консервированный в собственном соку – 100 граммов – 135 калорий

Филе курицы – 100 граммов – 85 калорий

Филе индейки – 100 граммов – 85 калорий

Хумус – 1/4 стакана – 100 калорий

Грудка цыпленка – 100 граммов – 100 калорий

8. Четырехнедельный план

Рецепты

Рецепты, которые вы здесь найдете, с одной стороны, достаточно изысканны, чтобы у вас потекли слюнки и вы могли удовлетворить свою страсть к приготовлению пищи, а с другой стороны – очень просты. Взгляните, например, на пикантную овсянку с тыквой на с. 116. Ее приготовление занимает 2 минуты! Или креветки в кисло-сладком соусе на с. 150 – всего 15 минут от начала до конца. И, поверьте мне, их вкус вас приятно удивит.

Однако эти рецепты исключительны в первую очередь не из-за их простоты или быстроты приготовления, а из-за их соответствия требованиям диеты плоского живота. В каждой порции содержатся мононенасыщенные жирные кислоты. Как вы теперь знаете, они помогают избавиться именно от жира на животе. Вы можете увидеть их в списке ингредиентов – они выделены жирным шрифтом. Кроме того, после каждого рецепта следует очень важный пункт, озаглавленный «Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота». В этом разделе будет сказано, что нужно добавить к порции, чтобы получилось блюдо, которое можно использовать в рамках диеты. Скажем, вы решили начать день с порции вкуснейших яблочных оладий, способ приготовления которых описан на с. 115. В них содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, но за каждый прием пищи, согласно плану диеты, нужно потреблять около 400 калорий. Значит, чтобы довести количество калорий до нужного, вместе с 209-калорийными оладьями на завтрак вам нужно выпить стакан обезжиренного молока (80 калорий) и съесть 3 кусочка филе индейки (90 калорий).

Помните, что числа в скобках указывают калорийность конкретных ингредиентов.

Сложно? Нисколько. Все, что нужно делать, – это следовать указаниям раздела «Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота», и вы будете в точности соблюдать правила диеты вне зависимости от выбранного рецепта. Ну что, приступим?

Фриттата с копченым лососем и зеленым луком

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 6

2 чайные ложки оливкового масла первого отжима; 6 луковиц с 5 сантиметрами пера, обрезанные и крупно порубленные; 6 белков яиц; 4 яйца; 1 1/2 чайной ложки нарезанного свежего или 1/2 ложки сушеного эстрагона; 1/4 стакана холодной воды; 1/2 столовой ложки соли; свежемолотый черный перец; 60 граммов копченого лосося, нарезанного тонкими ломтиками шириной 1,5 сантиметра

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана тапенада из черных оливок

1. Нагрейте духовку до 180 °C. Нагревайте тяжелую термостойкую сковороду с длинной

ручкой в течение 1 минуты. Добавьте оливковое масло и лук и обжаривайте его, помешивая, пока лук не станет мягким.

2. В средней миске смешайте яичные белки, эстрагон, воду и соль. Приправьте перцем. Вылейте смесь в сковороду и положите сверху кусочки лосося. Держите на огне, периодически перемешивая, около 2 минут, или пока смесь частично не затвердеет.

3. Перенесите сковороду в духовку и запекайте в течение 6–8 минут, или пока смесь не подрумянится и не поднимется. Вытащите из духовки. С помощью лопатки отделите фриттату от сковороды. Осторожно переложите ее на большое теплое блюдо. Намажьте 2 столовые ложки тапенада на каждую тарелку и положите кусок фриттаты сверху.

В каждой порции: 190 калорий, 10 г белка, 2 г углеводов, 15 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 143 мг холестерина, 537 г натрия, 0 г клетчатки

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана размороженной темной вишни (45), смешанной с 1 стаканом нежирной сметаны (112) и посыпанной 2 столовыми ложками овсяных хлопьев (37).

Количество калорий во всем блюде: 384.

Яблочные оладьи

Подготовка: 20 минут / Приготовление: 4 минуты / Количество порций: 12 стакана цельнозерновой муки; 12 стакана обычной муки; 12 стакана кукурузной муки; 1 столовая ложка разрыхлителя теста; 1 чайная ложка молотого имбиря; 1/2 чайной ложки пищевой соды; 2 стакана нежирного простого йогурта; 1/2 стакана яичного белка; 2 столовые ложки масла канолы; 1 яблоко без кожуры и семечек, натертое на крупной терке

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана измельченных орехов пекан

1. В большой миске смешайте все виды муки, разрыхлитель, имбирь, пищевую соду, йогурт, белки и масло.

2. Добавьте в получившееся тесто яблоко.

3. Поставьте большую сковороду с антипригарным покрытием на средний огонь.

4. Для каждой оладьи кладите 2–3 столовые ложки теста на сковороду. Поджаривайте в течение 2 минут, или пока на поверхности не появятся пузырьки, а края не затвердеют. Переверните на другую сторону.

5. Поджаривайте в течение 2 минут, пока не появится небольшая корочка. Повторите с оставшимся тестом.

6. На каждую порцию кладите 2 столовые ложки измельченного ореха пекан.

В каждой порции: 209 калорий, 6 г белка, 19 г углеводов, 13,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 1 мг холестерина, 208 г натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом обезжиренного молока (80) и 90 граммами филе индейки (90).

Количество калорий во всем блюде: 379.

Фруктовый кекс с орехами

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 20 минут / Количество порций: 12

1 3/4 стакана кондитерской муки; 1 1/2 чайной ложки разрыхлителя теста; 1 1/2 столовой

ложки молотой корицы; 1/2 чайной ложки пищевой соды; 1/4 чайной ложки соли; 1 стакан нежирного ванильного йогурта; 1/2 стакана коричневого сахара; 1 яйцо; 2 столовые ложки масла канолы; 1 чайная ложка ванилина; 1/2 стакана мякоти ананаса; стакана изюма или смородины; 1/4 стакана тертой моркови

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана измельченных грецких орехов

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. В большой миске смешайте первые пять ингредиентов. В небольшой миске смешайте йогурт, яйцо, коричневый сахар, масло и ванилин. Смешайте йогуртовую смесь с мучной смесью (комки могут остаться). Добавьте ананасовую мякоть, изюм или смородину и морковь.

3. Разложите тесто в 12 форм для кекса.

4. Выпекайте в течение 20 минут, или пока зубочистка, вставленная в центр кекса, не окажется чистой.

5. Охладите формы с кексами в сковородке на решетке в течение 5 минут и затем остужайте кексы прямо на решетке.

В каждой порции: 242 калории, 6 г белка, 29 г углеводов, 12,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 18 мг холестерина, 177 г натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нежирной сметаны (112). Количество калорий во всем блюде: 354.

Пикантная овсянка с тыквой

Подготовка и приготовление: 2 минуты / Количество порций: 1

1 стакан воды; щепотка соли; стакана овсянки быстрого приготовления; 1/4 стакана измельченной тыквы; 1/4 столовой ложки молотой корицы; 2 столовые ложки коричневого сахара; щепотка измельченного муската; щепотка молотой гвоздики

Мононенасыщенные жирные кислоты: 2 столовые ложки ореха пекан, измельченного и обжаренного

1. Доведите воду до кипения на большом огне. Добавьте в кастрюлю овес и соль. Варите, помешивая, около полутора минут.

2. Смешайте оставшиеся ингредиенты в маленькой миске. Убавьте огонь и добавьте тыкву.

В каждой порции: 272 калории, 6 г белка, 36 г углеводов, 13 г жира, 1 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 305 г натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом обезжиренного молока (80). Количество калорий во всем блюде: 352.

Маффины с кукурузой и орехом пекан

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 18 минут / Количество порций: 12

1 стакан желтой кукурузной муки; 1 стакан цельнозерновой кондитерской муки; 1/4 стакана соевой муки; 2 чайные ложки разрыхлителя теста; 1/4 чайной ложки молотой

корицы; чайной ложки соли; 1 яйцо; 1 яичный белок; 1/2 стакана обезжиренного молока; 1/4 стакана масла канолы; 1 1/2 стакана замороженных зерен кукурузы; 1/2 стакана изюма

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана измельченного ореха пекан

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. В большой миске смешайте кукурузную, кондитерскую и соевую муку, разрыхлитель, корицу и соль.

3. В маленькой миске смешайте яйцо и яичный белок, молоко, масло, зерна кукурузы, орехи пекан и изюм. Добавьте получившуюся смесь к мучной смеси и смешайте до однородного состояния (могут остаться комки). Выложите тесто в 12 форм для кекса.

4. Выпекайте в течение 18 минут (готовность можно проверить зубочисткой). Охладите формы с кексами в сковородке на решетке в течение 5 минут и затем остужайте кексы прямо на решетке.

В каждой порции: 273 калории, 6 г белка, 27 г углеводов, 17,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 19 мг холестерина, 113 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом обезжиренного молока (80). Количество калорий во всем блюде: 353.

Яичные хлебцы

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 5 минут / Выпекание: 20 минут / Жарка: 2 минуты / Количество порций: 12

6 больших кусков цельнозернового хлеба; 2 столовые ложки оливкового масла; стакана нарезанного зеленого лука; 1 столовая ложка измельченного свежего базилика; 1 столовая ложка измельченной свежей петрушки; 8 слегка взбитых яичных белков; 0.5 стакана нарезанного сыра чеддер с пониженным содержанием жира; 1 столовая ложка тертого сыра пармезан; 1/2 чайной ложки паприки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана тапенада из черных оливок

1. Разогрейте духовку до 175 °C. Раскатайте кусочки хлеба скалкой и вырежьте 12 кругов примерно по 7 сантиметров.

2. Покройте 12 форм для кексов пергаментом. Положите в каждую форму круг из хлеба. Выпекайте в течение 15–20 минут, или пока края не покроются золотистой корочкой.

3. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте лук, базилик и петрушку; держите на огне, помешивая, 1–2 минуты. Добавьте яичные белки; держите на огне, помешивая деревянной ложкой, 1–2 минуты, или пока масса не загустеет. Добавьте сыр и держите на огне, пока яйца не затвердеют.

4. Разогрейте жаровню. В каждую форму положите 1 столовую ложку яичной смеси, сверху пармезан и паприку. Жарьте на расстоянии 10 сантиметров от источника тепла в течение 1–2 минут, или пока не подрумянится. Подавайте каждую порцию с 2 столовыми ложками тапенада.

В каждой порции: 172 калории, 6 г белка, 6 г углеводов, 13 г жира, 2 г насыщенного жира, 3 мг холестерина, 324 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана размороженной вишни (45), смешанной с 1 стаканом нежирной сметаны (112) и посыпанной 2 столовыми ложками обжаренного геркулеса (37). Количество калорий во

всем блюде: 366.

Кукурузный пудинг «Фиеста»

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 20 минут / Выпекание: 30 минут / Количество порций: 6

2 1/4 стакана воды; 1/2 чайная ложка соли; 3/4 стакана желтой кукурузной муки; 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима; 1 большой красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками; 4 пера зеленого лука, измельченные; 2 большие дольки чеснока, накрошенные; 300 граммов замороженного шпината (предварительно разморозить и отжать); 1 белок большого яйца; 1/4 чайной ложки острого перечного соуса; 1/2 стакана (60 г) измельченного острого сыра чеддер

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана ореха пекан, измельченного

1. Разогрейте духовку до 175 °C.

2. Приготовьте большую форму для выпечки с антипригарным покрытием.

3. В большой кастрюле доведите воду до кипения. Добавьте соль. Сделайте маленький огонь. Постепенно всыпьте кукурузную муку. Накройте крышкой и варите, часто помешивая, в течение 10 минут, или пока тесто сильно не загустеет.

4. Тем временем нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте болгарский перец; держите на огне, помешивая, 4 минуты. Добавьте лук и чеснок. Держите на огне, помешивая, 2 минуты, или пока овощи не станут мягкими. Добавьте эту смесь, 1 стакан ореха пекан, шпинат, яичный белок и острый перечный соус к кукурузной муке. Хорошо перемешайте. Вылейте тесто в подготовленную форму для выпечки. Посыпьте сыром чеддер.

5. Выпекайте в течение 30 минут, или пока тесто не станет твердым, не вздуется и не зарумянится. Сверху положите оставшиеся орехи пекан.

В каждой порции: 344 калории, 9 г белка, 21 г углеводов, 26 г жира, 3,5 г насыщенного жира, 7 мг холестерина, 372 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 ломтиками ветчины (60). Количество калорий во всем блюде: 404.

Бургеры с шампиньонами и перцем

Подготовка: 4 минуты / Приготовление: 6 минут / Количество порций: 2

4 небольших шампиньона без ножек; 4 чайные ложки бальзамического уксуса; 2 половинки обжаренного болгарского перца; 2 цельнозерновых булочки для бургера; 4 листа салата

Мононенасыщенные жирные кислоты: 2 столовые ложки соуса песто

1. Разогрейте духовку до средней температуры.

2. Обжаривайте грибы в течение 8 минут, перевернув их один раз и смазав уксусом. Подогрейте половинки перца и булочки в духовке.

3. Разрежьте булочки и намажьте на каждую 1 столовую ложку песто, затем положите на нее по две шляпки шампиньонов и 1 половинку перца и по 2 листа салата; при желании полейте уксусом. Накройте второй половиной булочки.

В каждой порции: 270 калорий, 10 г белка, 37 г углеводов, 9,5 г жира, 2,5 г насыщенного

жира, 5 мг холестерина, 614 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с десертом: смешайте 1/4 стакана сыра Рикотта (50) с одной столовой ложкой меда (21) и добавьте 1,2 стакана долек груши (50). Количество калорий во всем блюде: 391.

Сэндвич с васаби и лососем

Подготовка: 8 минут / Количество порций: 4

1/4 стакана обезжиренного майонеза; 1/4—1/2 чайной ложки васаби; 2 стакана (примерно 240 граммов) консервированного лосося; 8 тонких ломтиков цельнозернового хлеба, обжаренных; 4 тонких ломтика красного лука; 4 тонких кольца красного болгарского перца; 1/4 стакана маринованного имбиря; 1 стакан рукколы

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанных авокадо.

1. В маленькой миске смешайте майонез и васаби до однородной массы.

Начните с 1/4 чайной ложки и далее добавляйте по вкусу. Осторожно добавьте лосося.

2. Положите 4 кусочка хлеба на ровную поверхность и выложите сверху на каждый 1/2 стакана смеси с лососем, 1 ломтик красного лука, разделенный на кольца, 1 кольцо перца, 1/4 стакана нарезанного авокадо, 1 столовую ложку имбиря и 1/4 стакана рукколы. Сверху положите остальные 4 кусочка хлеба.

В каждой порции: 243 калории, 12 г белка, 26 г углеводов, 10 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 21 мг холестерина, 355 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 23 стакана зеленых соевых бобов (120). Количество калорий во всем блюде: 363.

Тост с тунцом

Подготовка: 5 минут / Количество порций: 2

1 банка (180 граммов) тунца, консервированного в собственном соку; 1 стакан консервированных в собственном соку помидоров без соли; 1/4 стакана (30 граммов) измельченного сыра фета с пониженным содержанием жира; 1 столовая ложка лимонного сока; 4 ломтика цельнозернового хлеба, обжаренные

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана тапенада из черных оливок

1. В миске смешайте тунца, помидоры, фету и лимонный сок.

2. Намажьте тапенад на 2 тоста и положите сверху по половине смеси с тунцом. Сверху положите оставшиеся 2 тоста.

В каждой порции: 391 калорий, 35 г белка, 30 г углеводов, 14,5 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 43 мг холестерина, 717 мг натрия, 6 г клетчатки.

Порция этих тостов подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Гороховый суп с мятой

Подготовка: 7 минут / Приготовление: 15 минут / Охлаждение: 1 час / Количество порций: 4

1 столовая ложка оливкового масла; 2 пера зеленого лука, порезанные на отрезки по 10 сантиметров; 1 стебель сельдерея, обрезанный полосками по 5 сантиметров; 1/2 средней луковицы, мелко нарубленной; 3 стакана малосоленого куриного или овощного бульона; 4 стакана гороха, свежего или размороженного; 1/4 чайной ложки соли; 1/3 стакана свежих листьев мяты; 1/2 стакана нежирной сметаны

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных семян тыквы

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте репчатый лук, сельдерей и зеленый лук. Держите на огне, помешивая, примерно 5 минут, или пока овощи не размякнут.

2. Добавьте бульон и доведите до кипения. Добавьте горох и соль. Варите на маленьком огне 10 минут.

3. Осторожно перелейте содержимое в блендер или в чашу кухонного комбайна с металлической лопаткой. Добавьте мяту. Взбивайте до однородного состояния. Накройте крышкой и охлаждайте в течение как минимум часа.

4. Разлейте суп в 4 миски. В каждую миску положите 2 столовые ложки сметаны и посыпьте сверху 2 столовыми ложками семян тыквы.

В каждой порции: 337 калорий, 23 г белка, 29 г углеводов, 16,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 4 мг холестерина, 439 мг натрия, 8 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте со стаканом винограда (60). Количество калорий во всем блюде: 397.

Восточный суп с фрикадельками из креветок

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 15 минут / Количество порций: 4

4 измельченных зубчика чеснока; сантиметровый кусочек свежего имбиря без кожицы, измельченный; 225 граммов средних креветок, очищенных; 1/4 стакана свежей кинзы; 2 чайные ложки кукурузного крахмала; 2 столовые ложки воды; 1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием соли; 1/2 чайной ложки кунжутного масла; 6 стаканов малосоленого куриного бульона; 1 стебель цитронеллы, разрезанный пополам; 1/2 чайной ложки красного перца; 1 стакан вареной капусты

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренного без масла арахиса

1. В кухонном комбайне измельчите половину чеснока и имбирь. Добавьте креветки и кинзу; смешайте. В маленькой миске взбейте кукурузный крахмал и воду, пока крахмал не растворится. Добавьте смесь в кухонный комбайн вместе с соевым соусом и маслом. Смешайте. Отложите на время.

2. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения бульон, цитронеллу, хлопья красного перца и оставшуюся часть чеснока и имбиря. Убавьте огонь и варите на маленьком огне.

3. Сполосните руки и скатайте смесь с креветками в 12 шариков. По одной кладите фрикадельки в варящийся суп. Держите на огне 6 минут, или пока бульон не станет непрозрачным. Уберите из супа и выбросьте цитронеллу. Разделите зелень на 4 тарелки и сверху залейте порцией супа с 3 фрикадельками. Посыпьте 2 столовыми ложками арахиса.

В каждой порции: 252 калории, 24 г белка, 13 г углеводов, 13 г жира, 2 г насыщенного жира, 86 мг холестерина, 335 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте со стаканом ломтиков красного болгарского перца (40), макайте перец в 1/4 стакана хумуса (100).

Количество калорий во всем блюде: 392.

Мексиканский куриный суп

Подготовка: 4 минуты / Приготовление: 16 минут / Количество порций: 4

5 стаканов малосоленого куриного бульона; 5 тортилий из белой кукурузы (15 см), нарезанных в 6-миллиметровые полоски; 350 граммов куриной грудки без костей и кожи, нарезанной мелкими кубиками; 1/2 консервированного перца чили, нарезанного ломтиками, или 2 столовые ложки острой сальсы; 3/4 стакана разрезанных пополам маленьких помидоров; 4 свежих листа салата

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанных авокадо

1. В большой кастрюле под крышкой на большом огне доведите бульон до кипения.
2. Разложите кусочки тортильи на решетке в духовке. Поджаривайте, периодически переворачивая, примерно 5 минут, пока не появится золотистая корочка. Выньте решетку из духовки и отложите на время тортильи.
3. Когда бульон закипит, добавьте курицу, перец чили и помидоры, доведите до кипения. Снимите с огня. Разложите полоски тортильи, авокадо и листья салата на 4 тарелки. Разлейте по тарелкам суп.

В каждой порции: 282 калории, 29 г белка, 24 г углеводов, 9,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 49 мг холестерина, 153 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 стаканами зелени (10), смешанными с 2 столовыми ложками бальзамического уксуса (45) и 1 стаканом винограда (60). Количество калорий во всем блюде: 397.

Фасоль на пару

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 2–3 часа / Количество порций: 4

1 банка (800 граммов) томатов в собственном соку, консервированных без соли; 1 средний зеленый болгарский перец, без семечек и нарезанный; 1 банка (400 граммов) фасоли, промытой; 350 граммов обезжиренной соевой крошки; порошок чили; 1 столовая ложка измельченного лука; 1 столовая ложка оливкового масла

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарубленного авокадо

В емкости для пароварки смешайте помидоры, перец, фасоль, соевую крошку, порошок чили по вкусу, лук и масло. Закройте крышкой и готовьте, пока смесь не затвердеет. К каждой порции добавьте 1/4 стакана нарезанного авокадо.

В каждой порции: 358 калорий, 24 г белка, 34 г углеводов, 13,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 807 мг натрия, 13 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Чили с черной фасолью

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 3 минуты / Количество порций: 2

1 стакан обезжиренной соевой крошки; 1 стакан консервированной без соли черной фасоли, промытой; 1 стакан сальсы с пониженным содержанием натрия; 2 чайные ложки порошка чили; 1 чайная ложка молотого тмина

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана пюре из авокадо

В кастрюле смешайте соевую крошку, фасоль, сальсу, порошок чили и тмин. Варите на среднем огне, периодически помешивая, примерно 3 минуты. К каждой порции добавьте 1/4 стакана нарезанного авокадо.

В каждой порции: 338 калорий, 20 г белка, 39 г углеводов, 9 г жира, 1,7 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 674 мг натрия, 15 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нарезанного ломтиками красного болгарского перца (40). Количество калорий во всем блюде: 378.

Деревенский овощной суп

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 2 часа 15 минут / Количество порций: 8

1/2 большой луковицы, порубленной; 3 стебля сельдерея, порубленных; 1 маленький кочан капусты, порубленный; 2 морковки, порубленные; 2 зубчика чеснока, измельченные; 1/2 стакана сушеной белой фасоли; 400 граммов малосоленого овощного бульона; 1 1/2 чайной ложки измельченного свежего тимьяна или 1/2 ложки измельченного сухого тимьяна; 1 1/2 чайной ложки измельченного свежего чабера или шалфея, или 1/2 ложки измельченного сухого шалфея; 225 граммов зеленой стручковой фасоли, нарезанной на кусочки по 3 сантиметра; 1 цукини, разрезанный продольно пополам и затем нарезанный ломтиками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана оливкового масла

1. Нагрейте 1/4 стакана бульона в супнице на среднем огне. Добавьте лук, сельдерей, капусту, морковь и чеснок. Накройте крышкой и варите 12–15 минут, периодически помешивая. Добавьте фасоль и 5 стаканов бульона. Доведите смесь до кипения. Убавьте огонь до среднего и добавьте тимьян и шалфей. Накройте крышкой и варите час-полтора, или пока фасоль не станет почти совсем мягкой, доливая бульон, если суп становится слишком густым.

2. Добавьте зеленую стручковую фасоль и цукини. Неплотно накройте крышкой и варите 20–30 минут, или пока зеленая фасоль не станет мягкой. Разлейте суп по тарелкам. В каждую тарелку налейте по 1/2 столовой ложки оставшегося оливкового масла.

В каждой порции: 237 калорий, 6 г белка, 23 г углеводов, 14 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 353 мг натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 стаканами зелени (15) и 1 стаканом помидоров черри, разрезанных пополам (30), смешанными с 2 столовыми ложками лимонной заправки (90). Количество калорий во всем блюде: 372.

Суп с репой, морковью и пармезаном

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 20 минут / Количество порций: 8

450 граммов белой репы без кожуры разрезанной на 4 части; 4 большие морковки, крупно нарезанные; 2 большие красные или белые свежие картофелины, разрезанные на 4 части; 1 большая луковица, нарезанная; 5 зубчиков чеснока, измельченных; 1/2 стакана сушеной белой фасоли; 1 1/2 стакана малосоленого куриного бульона; 1 1/2 стакана воды; 1 1/2 чайной ложки измельченного свежего тимьяна или 1/2 чайной ложки измельченного сухого тимьяна; 1 1/2 чайной ложки измельченного свежего шалфея или 1/2 чайной ложки измельченного сухого шалфея; 1/4 чайной ложки соли; 1/4 столовой ложки свежемолотого черного перца; 1 стакан однопроцентного молока; 1/2 стакана (60 граммов) тертого сыра пармезан

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан обжаренных кедровых орешков

1. В большой кастрюле или жаровне смешайте репу, морковь, картофель, лук, чеснок, бульон, воду, тимьян, шалфей, соль и перец. Доведите смесь до кипения на большом огне. Убавьте огонь до среднего, накройте крышкой и варите 20 минут, или пока овощи не станут очень мягкими.

2. По частям переложите сваренные овощи в чашу кухонного комбайна с металлической лопаткой или в блендер и смешивайте до однородного состояния. Когда суп полностью превратится в пюре, положите его обратно в кастрюлю и добавьте молоко. Варите на малом огне до полного прогревания (не кипятите). Снимите с огня и добавьте пармезан. Разлейте по тарелкам и добавьте в каждую тарелку 2 столовые ложки кедровых орешков.

В каждой порции: 261 калория, 9 г белка, 28 г углеводов, 13,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 7 мг холестерина, 263 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 ломтиками пикантного сыра (70) и 2 ржаными хлебцами (70). Количество калорий во всем блюде: 401.

Холодный суп с клубникой

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 4 минуты / Охлаждение: 65 минут / Количество порций: 4

2 стакана свежей очищенной клубники; 3/4 стакана белого виноградного сока; 1/4 стакана апельсинового сока; 1/4 стакана лимонного сока; 0.5 чайной ложки свежего тертого муската; 1 стакан обезжиренного ванильного йогурта

Мононенасыщенные жирные кислоты: Уг стакана обжаренного колотого миндаля

1. В трехлитровой кастрюле смешайте клубнику, виноградный, апельсиновый, лимонный сок и мускат и доведите до кипения на среднем огне, периодически помешивая. Убавьте огонь и варите еще 1 минуту. Снимите кастрюлю с плиты и оставьте остывать на 5 минут.

2. Перелейте суп в блендер и смешивайте до однородного состояния. Вылейте в большую миску. Охлаждайте 30 минут. Подмешайте йогурт и перед подачей на стол охлаждайте еще 30 минут. Разлейте суп в тарелки и в каждую положите 2 столовые ложки миндаля.

В каждой порции: 195 калорий, 7 г белка, 28 г углеводов, 7 г жира, 0,5 г насыщенного жира, 1 мг холестерина, 48 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 5 ржаными хлебцами

(175). Количество калорий во всем блюде: 370.

Салат с огурцами и дыней

Подготовка: 25 минут / Количество порций: 4

Заправка:

2 чайные ложки оливкового масла первого отжима; 2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока; 2 столовые ложки белого виноградного уксуса; 1 столовая ложка измельченного лука-шалот; 1 чайная ложка сахара; 1/2 чайной ложки соли; 1/2 чайной ложки свежемолотого черного перца

Салат:

3 огурца, без кожицы и нарезанные (примерно 6 стаканов); 8 стаканов дыни кубиками; 1 пучок водяного кресса без больших стеблей; 1/2 стакана свежих листьев мяты; 1/2 стакана измельченного сыра фета; 1 столовая ложка нарезанных оливок

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных кедровых орешков

1. Заправка: в маленькой миске смешайте масло, лимонный сок, уксус, лук-шалот, сахар, соль и перец.

2. Салат: в большой миске смешайте огурцы, дыню, водяной кресс, мяту, фету, кедровые орешки и оливки.

3. Вылейте заправку на салат и хорошо перемешайте.

В каждой порции: 354 калории, 9 г белка, 43 г углеводов, 19 г жира, 4 г насыщенного жира, 17 мг холестерина, 548 мг натрия, 5 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Салат с морковью и грецким орехом

Подготовка: 20 минут / Количество порций: 4 стакана золотистого изюма; 2 столовые ложки рисового винного уксуса; 1 столовая ложка масла канолы; 2 чайные ложки свежесжатого лимонного сока; 1 чайная ложка меда; 0.5 чайной ложки соли; 4 большие моркови, тертые; 1/4 стакана свежей петрушки, нарубленной

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных и измельченных грецких орехов

1. Положите изюм в горячую воду на 20 минут. Слейте воду.

2. В маленькой миске смешайте уксус, масло, лимонный сок, мед и соль.

3. Смешайте морковь, грецкие орехи, петрушку, изюм и заправку в средней миске и тщательно перемешайте. Разложите поровну на 4 тарелки.

В каждой порции: 199 калорий, 3 г белка, 20 г углеводов, 13,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 127 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с одним ломтиком хлеба с кунжутом (80) и 1 яблоком (80).

Количество калорий во всем блюде: 359.

Салат с горохом, фенхелем и яблочной заправкой

Подготовка: 15 минут / Количество порций: 6

2 столовые ложки яблочного уксуса; 2 чайные ложки меда; 1 1/2 чайной ложки оливкового масла первого отжима; 3/4 чайной ложки горчицы; 1/4 чайной ложки соли; 2 1/2 стакана зеленого горошка; 1 1/2 стакана очищенного свежего гороха; 1 маленькая головка фенхеля, очищенная, разрезанная пополам и далее на небольшие полоски; 1/4 стакана тертого красного лука; 1 столовая ложка нарубленного свежего эстрагона; 2 чайные ложки мелко нарезанного лука-шалот; свежемолотый черный перец

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана семян подсолнечника

В большой миске смешайте уксус, мед, масло, горчицу и соль. Добавьте зеленый горошек, свежий горох, фенхель, лук, эстрагон и лук-шалот. Хорошо перемешайте и приправьте перцем по вкусу. Разложите на 6 тарелок и посыпьте семенами подсолнечника.

В каждой порции: 189 калорий, 8 г белка, 19 г углеводов, 10,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 141 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана консервированного лосося (180). Количество калорий во всем блюде: 369.

Крабовый салат с авокадо и грейпфрутом

Подготовка: 22 минуты / Количество порций: 4

Заправка:

2 столовые ложки апельсинового сока; 2 чайные ложки оливкового масла первого отжима; 2 столовые ложки белого виноградного уксуса; 2 чайные ложки мелко нарубленного свежего эстрагона; 1/2 чайной ложки свежей цедры апельсина; 1/2 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки сухой горчицы; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца

Салат:

2 кочана кочанного салата, разделенные на листья; 2 средние сладкие луковицы, нарезанные; 2 грейпфрута, без кожуры, разделенные на дольки; 1 стакан крабового мяса; 1 столовая ложка очищенного, измельченного и обжаренного фундука

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного ломтиками авокадо

1. Заправка: в средней миске смешайте апельсиновый сок, масло, уксус, эстрагон, цедру апельсина, соль, горчицу и перец.

2. Салат: в большой миске смешайте салат, лук и грейпфрут. Добавьте заправку и как следует перемешайте. Разложите салат на 4 тарелки. Сверху положите кусочки авокадо, по 1/4 стакана крабового мяса и фундука.

В каждой порции: 237 калорий, 11 г белка, 31 г углеводов, 10 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 30 мг холестерина, 335 мг натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 4 ржаными хлебцами

(140). Количество калорий во всем блюде: 377.

Салат с ячменем и креветками

Подготовка: 20 минут / Приготовление: 45 минут / Количество порций: 6

3 стакана воды; 1 чайная ложка порошка карри; 1/2 столовой ложки куркумы; 1 стакан ячменя; 1/4 стакана свежесжатого сока лайма (примерно 4 лайма); 1 столовая ложка растительного масла; 2 чайные ложки мелко нарезанного перца; 1 зубчик чеснока, измельченный; 1/4 ложки соли; 450 граммов маленьких вареных креветок, очищенных; 1 1/2 стакана помидоров без семян, нарезанных кубиками; 1/2 стакана нарезанного зеленого болгарского перца; 1/2 стакана нарезанного огурца без кожицы; 1/4 стакана нарезанного свежего базилика

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана обжаренных семян тыквы

1. В большой кастрюле на большом огне доведите воду с карри и куркумой до кипения. Добавьте ячмень. Накройте крышкой и убавьте огонь. Варите примерно 45 минут, или пока вода не впитается и ячмень не станет мягким. Снимите с огня.

2. Тем временем в большой миске смешайте сок лайма, масло, перец, чеснок и соль. Добавьте креветки, помидоры, болгарский перец, огурцы и ячмень. Перемешайте.

3. Разложите салат по тарелкам и посыпьте базиликом и семенами тыквы.

В каждой порции: 338 калорий, 24 г белка, 35 г углеводов, 12,5 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 115 мг холестерина, 273 мг натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: добавьте 2 стакана нарезанного зеленого салата (15).

Количество калорий во всем блюде: 353.

Свекольный салат с козьим сыром

Подготовка: 25 минут / Количество порций: 6

Заправка:

2 чайные ложки оливкового масла; 3 столовые ложки белого виноградного уксуса; 1/4 чайной ложки соли; свежемолотый черный перец; 60 граммов мелко нарезанного мягкого козьего сыра

Салат:

6 стаканов зеленого салата; 8 средних консервированных свекл (примерно 240 граммов), нарезанных дольками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана обжаренных половинок грецкого ореха

1. Салат: в большой миске смешайте зеленый салат, свеклу и грецкие орехи.

2. Заправка: в маленькой миске смешайте оливковое масло, уксус и соль; перец по вкусу. Вылейте получившуюся смесь в салат и перемешайте. Разложите на 6 тарелок и посыпьте сыром.

В каждой порции: 147 калорий, 5 г белка, 6 г углеводов, 12,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 7 мг холестерина, 227 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 цельно-зерновой лепешкой (140) и 1/4 стакана хумуса (100). Количество калорий во всем блюде: 387.

Теплый салат с лебедой

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 4

2 стакана воды; 1 стакан промытой лебеды; 1 стакан нарезанного цикория (примерно 1/2 головки) и листья для украшения; 1/2 стакана нарезанной свежей кинзы; 1/2 стакана изюма; 1/2 стакана обезжиренной горчишно-медовой заправки; 1/2 чайной ложки соли; свежемолотый черный перец

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных и измельченных кешью
1. В средней кастрюле на большом огне доведите воду и лебеду до кипения.

Убавьте огонь и варите на малом огне под крышкой примерно 5 минут, или до полного впитывания жидкости.

2. Переложите лебеду в среднюю миску. Добавьте измельченный итальянский цикорий, кинзу, изюм, заправку и соль. Хорошо перемешайте.

Приправьте перцем по вкусу. Положите листья цикория на 4 тарелки, разложите на них салат и каждую порцию посыпьте 2 столовыми ложками кешью.

В каждой порции: 363 калорий, 9 г белка, 60 г углеводов, 10,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 435 мг натрия, 4 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Итальянский салат с креветками и макаронами

Подготовка: 7 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 2

1/2 стакана цельнозерновых фузилли (макарон-спиралек); 90 граммов маленьких креветок; 1/2 стакана разрезанных пополам помидоров черри; 1/4 стакана листьев базилика; 1 чайная ложка бальзамического уксуса; 1 чайная ложка оливкового масла

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана обжаренных кедровых орешков

1. В средней кастрюле варите макароны в течение 8-10 минут, или пока они не станут мягкими, не теряя формы. Готовые макароны промойте холодной водой, пока они не остынут.

2. В большой миске смешайте креветки, помидоры, базилик, бальзамический уксус, масло и макароны. Хорошо перемешайте и посыпьте орешками.

В каждой порции: 231 калория, 12 г белка, 15 г углеводов, 15 г жира, 1 г насыщенного жира, 87 мг холестерина, 362 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 ломтиком сыра (80) и 1 стаканом винограда (60). Количество калорий во всем блюде: 371.

Салат из индейки с авокадо

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 7 минут / Количество порций: 4

450 граммов котлет из грудки индейки; 2 чайные ложки оливкового масла и еще 1 чайная ложка для индейки; 2 столовые ложки яблочного уксуса; 1 столовая ложка воды; 1 чайная ложка горчицы; 8 стаканов шпината; 4 ломтика нарезанного филе индейки; 4 помидора черри, разрезанных пополам; 30 граммов голубого сыра, измельченного; свежемолотый черный перец

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного кубиками авокадо

1. Разогревайте противень 2 минуты при средней температуре. Полейте мясо индейки 1 чайной ложкой масла. Обжаривайте индейку 4 минуты, переверните и обжаривайте еще 3 минуты. Нарежьте ломтиками.

2. В стеклянной банке смешайте уксус, воду, горчицу и оставшиеся 2 чайные ложки оливкового масла. Накройте крышкой и как следует потрясите.

3. В большой миске смешайте шпинат с 2 столовыми ложками заправки. Как следует перемешайте, чтобы пропитать листья. Положите на шпинат индейку, бекон, авокадо, помидоры и сыр. Полейте сверху остатками заправки и приправьте перцем по вкусу.

В каждой порции: 288 калорий, 34 г белка, 10 г углеводов, 13,5 г жира, 3,1 г насыщенного жира, 57 мг холестерина, 473 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 средним яблоком (80).

Количество калорий во всем блюде: 368.

Салат с лапшой и горохом в стручках

Подготовка: 15 минут / Количество порций: 6

240 граммов цельнозерновой лапши; 2 столовые ложки меда; 2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма (примерно 2 лайма); 2 столовые ложки уксуса; 2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли; 1 столовая ложка тертого свежего имбиря; 1/4 чайной ложки хлопьев красного перца; 2 столовые ложки арахисового масла; 2 стакана вареной курицы, нарезанной кусочками; 2 стакана свежего гороха в стручках; 2 красных болгарских перца, очищенных и тонко нарезанных соломкой; 1 стакан тертой моркови; 1/4 стакана свежей кинзы, крупно порезанной

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана нарезанного кубиками авокадо

1. Сварите лапшу. Промойте холодной водой.

2. В большой миске смешайте мед, сок лайма, уксус, соевый соус, имбирь и хлопья перца. Подмешайте масло.

3. Добавьте курицу, горох, болгарский перец, морковь, авокадо, кинзу и лапшу.

В каждой порции: 352 калории, 20 г белка, 48 г углеводов, 11 г жира, 2 г насыщенного жира, 26 мг холестерина, 392 мг натрия, 6 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Салат со шпинатом

Подготовка: 8 минут / Количество порций: 1

2 столовые ложки бальзамического уксуса; 0.5 чайной ложки свежемолотого черного перца; 3 стакана свежего шпината; 1/4 стакана нарезанных ломтиками грибов; 1/4 стакана разрезанных пополам желтых помидоров черри; 1 маленький красный болгарский перец, очищенный и нарезанный соломкой

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 столовая ложка оливкового масла

В салатнице или миске смешайте уксус, масло и черный перец. Добавьте шпинат и хорошо перемешайте. Сверху положите грибы, помидоры и болгарский перец.

В каждой порции: 209 калорий, 4 г белка, 20 г углеводов, 14 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 353 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 4 ржаными хлебцами (105) и 2 ломтиками сыра с чесноком и травами (70). Количество калорий во всем блюде: 384.

Салат с обжаренными креветками

Подготовка: 30 минут / Маринование: 20 минут / Приготовление: 4 минуты / Количество порций: 4

1/4 стакана свежего сока лайма; 1/2 чайной ложки молотого тмина; 1/4 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки хлопьев красного перца; 450 граммов больших креветок, очищенных; 6 листьев зеленого салата; 1 стакан свежей мяты; 1 стакан свежей кинзы; 1 стакан свежей петрушки; 1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими ломтиками; 2 столовые ложки растительного масла

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренного измельченного миндаля

1. В небольшой миске смешайте 2 столовые ложки сока лайма, 1/4 чайной ложки тмина, 0.5 чайной ложки соли и щепотку хлопьев перца. Подмешайте креветки и охлаждайте 20 минут.

2. В салатнице смешайте зелень, мяту, кинзу, петрушку и лук. Поставьте в холодильник.

3. В маленькой миске смешайте масло, 2 столовые ложки сока лайма, 1/4 чайной ложки тмина, 0.5 чайной ложки соли и оставшиеся хлопья перца.

4. Обжаривайте креветки по 2 минуты с каждой стороны. Добавьте всю зелень и приправу для зелени. Тщательно перемешайте. Разделите на 4 тарелки, посыпьте миндалем.

В каждой порции: 280 калорий, 25 г белка, 11 г углеводов, 16 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 151 мг холестерина, 327 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 цельнозерновой питы (70) и 2 столовыми ложками хумуса (50). Количество калорий во всем блюде: 400.

Салат с картофелем и карри

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 4

450 граммов картофеля, сваренного и порезанного кубиками; 2 пера зеленого лука, нарезанные; 1/4 стакана изюма; 1/2 стакана обезжиренного йогурта; 2 столовые ложки манго; 2 чайные ложки порошка карри

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренного измельченного миндаля

1. Положите картофель в большую миску и добавьте зеленый лук, миндаль и изюм.
2. В маленькой миске смешайте йогурт, манго и порошок карри. Вылейте эту смесь на картофель и хорошо перемешайте. Разложите на 4 тарелки и подавайте.

В каждой порции: 226 калорий, 6 г белка, 39 г углеводов, 6,5 г жира, 0,5 г насыщенного жира, 1 мг холестерина, 26 мг натрия, 4 г диетической клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: положите каждую порцию на тарелку с зеленью (2 стакана) (15) и подавайте с 90 граммами обжаренной курицы (90) и 1 средним яблоком (80). Количество калорий во всем блюде: 411.

Салат с зеленью и острой заправкой

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 7 минут / Количество порций: 4

1/2 стакана бальзамического уксуса; 2 чайные ложки карри; 1 чайная ложка горчицы; 2 зубчика чеснока, измельченные; 1 1/2 чайные ложки измельченного свежего эстрагона или 1/2 чайной ложки измельченного сухого эстрагона; 0.5 чайной ложки свежемолотого черного перца; 4 стакана листьев рукколы; 2 ломтика филе индейки, сваренного до рассыпчатого состояния

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных измельченных кедровых орешков

1. Разложите зелень по 4 тарелкам.
2. В небольшой кастрюле смешайте уксус, мед, горчицу, чеснок, эстрагон и лук. Варите на среднем огне 1–2 минуты, пока смесь не нагреется, но не доводите до кипения.
3. Сразу же разложите эту смесь ложкой по тарелкам и как следует перемешайте. Положите на каждую тарелку равное количество индейки и орешков.

В каждой порции: 198 калорий, 5 г белка, 18 г углеводов, 13 г жира, 2 г насыщенного жира, 8 мг холестерина, 141 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 90 граммами обжаренного свиного филе (115) и 1/4 стакана пропаренного коричневого риса (55).
Количество калорий во всем блюде: 368.

Марокканский салат с морковью и обжаренным тмином

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 2 минуты / Количество порций: 4

3/4 чайной ложки молотого тмина; 1/4 чайной ложки молотого кориандра; 1/2 стакана нежирной сметаны; сок 1 лимона; 1 1/2 чайной ложки оливкового масла первого отжима; 1/4 чайной ложки натертой цедры апельсина; 1/4 чайной ложки соли; 7 средних морковок, очищенных и натертых; № стакана смородины; 2 столовые ложки мелко нарезанного красного лука

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана льняного масла холодного отжима

1. В маленькой сковороде на среднем огне обжаривайте без масла тмин и кориандр, часто помешивая, в течение 2 минут, или пока они слегка не потемнеют. Переложите в

миску и дайте остыть. Затем добавьте сметану, льняное масло, лимонный сок, оливковое масло, цедру апельсина и соль, перемешайте.

2. Добавьте морковь, смородину и лук, хорошо перемешайте.

В каждой порции: 276 калорий, 3 г белка, 26 г углеводов, 19,5 г жира, 4 г насыщенного жира, 12 мг холестерина, 234 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 90 граммами креветок (90).

Количество калорий во всем блюде: 366.

Салат со шпинатом, редисом и грецким орехом

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 4

1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока; 2 чайные ложки белого виноградного уксуса; щепотка соли; щепотка свежемолотого черного перца; 1/4 чайной ложки оливкового масла первого отжима; 150 граммов свежего шпината; 4 средние редиски, нарезанные тонкими кружочками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана половинок грецкого ореха

1. В большой миске смешайте лимонный сок и уксус, приправьте по вкусу солью и перцем. Подмешайте оливковое масло.

2. Смешайте шпинат и редис, добавьте заправку и хорошо перемешайте. Разложите на 4 тарелки и посыпьте каждую порцию 2 столовыми ложками грецких орехов.

В каждой порции: 224 калории, 3 г белка, 6 г углеводов, 22 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 204 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 90 граммами консервированного в собственном соку тунца (120) и 1 стаканом винограда (60).

Количество калорий во всем блюде: 404.

Салат с клубникой и красным луком

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 15 минут / Количество порций: 4

3 столовые ложки протертой клубники; 2 чайные ложки бальзамического уксуса; 1 чайная ложка оливкового масла; 1 чайная ложка льняного масла холодного отжима; 0.5 чайной ложки соли; 0.5 чайной ложки красного перца; 450 граммов свежей клубники, разрезанной пополам; 1/4 мускусной дыни, нарезанной кубиками; 1/2 маленького красного болгарского перца, без косточек и нарезанного кубиками; 1/2 маленькой красной луковицы, мелко нарезанной; 1 средний кочан салата, порезанный; свежемолотый черный перец

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного кубиками авокадо

1. В средней миске смешайте протертую клубнику, уксус, оливковое масло, льняное масло, соль и красный перец. Добавьте в смесь свежую клубнику, дыню, болгарский перец и лук. Накройте крышкой и оставьте на 15 минут.

2. Положите салат в салатницу. Добавьте авокадо, смесь с клубникой и как следует перемешайте. Приправьте черным перцем по вкусу и разделите на 4 тарелки.

В каждой порции: 186 калорий, 4 г белка, 28 г углеводов, 8,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 111 мг натрия, 9 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 90 граммов обжаренной грудки цыпленка (90) и 2/3 стакана размороженных зеленых соевых бобов (120).

Количество калорий во всем блюде: 396.

Салат с курицей и манго

Подготовка: 25 минут / Приготовление: 15 минут / Количество порций: 4

2 столовые ложки оливкового масла; 3 половинки грудки цыпленка без кожи и без костей (каждая 180 граммов); 1/2 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца; 2 луковицы лука-шалот, мелко нарезанные; 2 столовые ложки бальзамического уксуса; 4 стакана нарубленного зеленого салата; 1 небольшой пучок водного кресса без больших стеблей; 1/2 стакана мелко нарубленной краснокочанной капусты; 1 твердый спелый манго, без косточки и кожуры и нарезанный кусочками в 1 сантиметр.

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных семян тыквы

1. Нагрейте 1 столовую ложку масла в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Посыпьте курицу 1/2 чайной ложки соли и 0.5 чайной ложки перца. Держите на огне по 6 минут с каждой стороны. Переложите на тарелку; накройте крышкой и полностью охладите.

2. Добавьте на сковороду лук-шалот и 1 столовую ложку уксуса и держите на огне, помешивая, примерно 3 минуты, пока жидкость почти полностью не испарится. Переложите содержимое сковороды в маленькую миску. Смешайте 1 столовую ложку масла, 1 столовую ложку уксуса, 1/4 чайной ложки соли и 0.5 чайной ложки перца.

3. В салатнице смешайте салат, водный кресс, капусту и манго. Нарежьте курицу на длинные тонкие полоски и добавьте к салатной смеси вместе с приправой и семенами тыквы, перемешайте.

В каждой порции: 301 калория, 3 г белка, 19 г углеводов, 10,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 74 мг холестерина, 384 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 3 ржаными хлебцами (105).

Количество калорий во всем блюде: 406.

Курица с лимоном по-гречески

Подготовка: 18 минут / Приготовление: 45 минут / Количество порций: 4

4 половинки грудки цыпленка с костями, без кожи (примерно 700 граммов); 1 средний красный болгарский перец, очищенный и разрезанный на 8 ломтиков; 1 средний оранжевый болгарский перец, очищенный и разрезанный на 8 ломтиков; 1 средняя картофелина, разрезанная на 8 ломтиков; 1 средняя луковица красного лука, без кожуры, разрезанная на 8 ломтиков; 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима; тертая цедра и сок одного лимона; 1 столовая ложка измельченного чеснока; 1 столовая ложка нарезанного свежего орегано или 1 чайная ложка сушеного орегано; 3/4 чайной ложки свежемолотого черного перца; 3/4 чайной ложки паприки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 40 оливок без косточек, измельченных в пюре (примерно 1 стакана)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Положите на противень алюминиевую фольгу (непригорающей стороной вверх).

2. Поместите курицу на одну часть противня, а болгарский перец, картофель, лук и оливки на другую. В миске смешайте масло, сок и цедру лимона, чеснок, орегано, соль, черный перец и паприку. Сбрызните курицу и овощи заправкой.

3. Запекайте курицу с овощами 40–45 минут, периодически переворачивая. Разделите на равные порции.

В каждой порции: 401 калория, 39 г белка, 19 г углеводов, 18 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 115 мг холестерина, 742 мг натрия, 3 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Куриный рулет со шпинатом

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 25 минут / Количество порций: 4

1/4 стакана мелко нарезанного лука; 1 зубчик чеснока, измельченный; 1/4 чайной ложки красного перца; 2 чайные ложки оливкового масла; 1 столовая ложка воды; 1/4 стакана тертого сыра пармезан; 300 граммов нарезанного шпината; 4 тонких ломтика грудки цыпленка (примерно 0,5 кг); 2 столовые ложки вяленых помидоров; 1/2 стакана малосоленого куриного бульона

Мононенасыщенные жирные кислоты: У стакана обжаренных кедровых орешков

1. В средней сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне обжаривайте лук, чеснок и перец в 1 чайной ложке масла 30 секунд. Убавьте огонь, накройте крышкой и держите на огне, помешав один раз, примерно 3 минуты. В маленькой миске смешайте получившуюся массу, пармезан и шпинат.

2. Равномерно посыпьте курицу помидорами и распределите по ней смесь со шпинатом. Закатайте курицу в рулеты и закрепите края деревянными зубочистками.

3. Вылейте оставшееся масло на сковороду и поставьте на средний огонь. Выложите рулеты на сковороду и поджаривайте примерно 10 минут. Добавьте бульон. Накройте крышкой и держите на малом огне примерно 7 минут. Переложите рулеты на тарелку. Накройте крышкой, чтобы сохранить тепло. Подержите сковороду с оставшимся соусом еще примерно 5 минут на огне. Порежьте рулеты. Полейте соусом со сковороды и посыпьте орехами.

В каждой порции: 322 калории, 33 г белка, 8 г углеводов, 17 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 70 мг холестерина, 302 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте со средним апельсином (70). Количество калорий во всем блюде: 392.

Курица с грейпфрутом

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 15 минут / Количество порций: 4

4 половинки грудки цыпленка без кожи и без костей (примерно 700 граммов); 4 стакана воды; 1 красный грейпфрут; 4 редиски, тонко нарезанные; 1/4 стакана измельченных листьев базилика; соль

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного авокадо

1. В большую кастрюлю налейте воду, положите курицу и 1/2 чайной ложки соли. Накройте крышкой и доведите до кипения на большом огне. Выключите огонь и оставьте кастрюлю на 15 минут.

2. Очистите грейпфрут от кожуры и косточек, разделите каждую дольку от мембраны и порежьте на небольшие кусочки (режьте над миской, чтобы сохранить сок). Добавьте авокадо, редис, базилик и 0.5 чайной ложки соли. Хорошо перемешайте.

3. Слейте воду из кастрюли с курицей. Порежьте курицу на сантиметровые полоски. Распределите смесь с грейпфрутом по 4 тарелкам и на каждую положите курицу, полив соком от смеси с грейпфрутом. Можно украсить блюдо листьями базилика.

В каждой порции: 269 калорий, 41 г белка, 9 г углеводов, 7,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 99 мг холестерина, 188 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана пропаренного риса (108). Количество калорий во всем блюде: 377.

Курица с имбирем и соей

Подготовка: 10 минут / Маринование: 2 часа / Приготовление: 20 минут / Количество порций: 8

1/4 стакана соевого соуса с пониженным содержанием соли; 2 столовые ложки измельченного свежего имбиря; 2 столовые ложки меда; 2 столовые ложки мисо-пасты; 1 столовая ложка измельченного чеснока; 2 чайные ложки кунжутного масла; 1/4 чайной ложки хлопьев красного перца; 8 половинок грудки цыпленка без кожи и костей (примерно 1,5–2 килограмма); 1/2 чайной ложки соли

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан несоленого обжаренного на сухой сковороде арахиса

1. В большом пластиковом пакете смешайте первые 7 ингредиентов. Положите туда же курицу и обваляйте ее в смеси. Плотно закройте пакет и охлаждайте в течение как минимум 2 часов.

2. Налейте на противень оливковое масло и нагрейте его на среднем огне.

3. Выньте курицу из маринада. Приправьте солью.

4. Положите курицу на противень. Держите ее там 10 минут, перевернув один раз. Снизьте температуру и оставьте курицу в духовке еще на 10 минут. Посыпьте арахисом.

В каждой порции: 317 калорий, 44 г белка, 8 г углеводов, 12 г жира, 2 г насыщенного жира, 99 мг холестерина, 424 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нарезанного ломтиками красного болгарского перца (40), окуная его в 2 столовые ложки хумуса (50).

Количество калорий во всем блюде: 407.

Курица с орегано

Подготовка: 10 минут / Маринование: 2 часа / Приготовление: 17 минут / Количество порций: 6

6 небольших половинок грудки цыпленка без кожи и костей (примерно 1 килограмм); 1 стакан крупно нарезанных свежих листьев орегано; 4 пера зеленого лука, мелко нарезанных; 1/2 стакана бальзамического уксуса; 2 чайные ложки свежемолотого черного перца; 3/4 чайной ложки соли

Мононенасыщенные жирные кислоты: У стакана оливкового масла первого отжима

1. Оберните половинки грудок пищевой пленкой и отбейте до толщины примерно в 1,5–2 сантиметр при помощи деревянного молотка или колотушки.

2. В полиэтиленовом пакете смешайте орегано, лук, уксус, масло, перец и соль. Добавьте курицу и переверните ее, чтобы она полностью пропиталась. Плотнo закройте пакет и положите в холодильник на 2 часа.

3. Смажьте противень оливковым маслом и нагрейте его на среднем непрямом огне.

4. Выньте курицу из маринада, но маринад не выливайте. Положите курицу на противень. Держите ее там 10 минут, перевернув один раз. Снизьте температуру, переверните курицу и оставьте в духовке еще на 6 минут. Доведите маринад до кипения и полейте им курицу.

В каждой порции: 317 калорий, 40 г белка, 5 г углеводов, 15 г жира, 2 г насыщенного жира, 99 мг холестерина, 410 мг натрия, 0 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом помидоров черри (30) и долькой пикантного сыра с чесноком и травами (35).

Количество калорий во всем блюде: 382.

Курица, маринованная в соке лайма

Подготовка: 20 минут / Маринование: 1 час / Приготовление: 13–15 минут / Количество порций: 4

4 половинки грудки цыпленка без кожи и костей (примерно 500–600 граммов); 3 столовые ложки сока лайма; 2 столовые ложки оливкового масла; 1 1/4 чайной ложки молотого тмина; 1/4 чайной ложки соли; 3 средних помидора, измельченных; 1/2 стакана измельченного сладкого лука; 1/2 стакана измельченной свежей кинзы; 1 маленький перец, без косточек и мелко нарубленный

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан измельченного авокадо

1. Положите курицу в пакет для запекания.

2. В маленькой миске смешайте сок лайма, масло, тмин и соль. Положите 2 столовые ложки маринада в среднюю стеклянную миску и накройте пищевой пленкой. Остатки маринада вылейте в пакет с курицей. Закройте пакет и несколько раз переверните курицу, чтобы она вся пропиталась. Положите в холодильник минимум на 1 час.

3. Добавьте в миску с маринадом помидоры, лук, кинзу и перец. Как следует перемешайте. Закройте получившуюся сальсу крышкой и положите в холодильник.

4. Покройте противень оливковым маслом и нагрейте духовку до 230 °C. Слив маринад, держите курицу на огне по 6 минут с каждой стороны.

В каждой порции: 307 калорий, 35 г белка, 10 г углеводов, 14,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 82 мг холестерина, 249 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15) и с 2 ржаными хлебцами (70). Количество калорий во всем блюде:

Курица с виноградом

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 35 минут / Количество порций: 4

1 маленькая тыква, без кожуры и семян и нарезанная кубиками по 2,5 сантиметра;
1 стакан лука-севка; 4 половинки грудки цыпленка с костью, без кожи (примерно 500 граммов); 3 столовые ложки сока лайма (примерно 2 лайма); 1/4 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца; 1/4 измельченного свежего эстрагона;
2 чайные ложки оливкового масла; 1 1/2 стакана малосоленого куриного бульона;
1 столовая ложка кукурузного крахмала; 2 стакана красного винограда без косточек

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных и измельченных грецких орехов

1. Положите тыкву в микроволновую печь и сбрызните ее водой. Включите печь на 4 минуты на высокую мощность.
2. Приправьте грудки солью и перцем и натрите эстрагоном.
3. Разогрейте масло в сотейнике на среднем огне. Добавьте грудки и обжаривайте их, переворачивая каждые 3 минуты, пока они не станут золотистыми. Добавьте тыкву, лук, 1 стакан бульона и доведите до кипения. Убавьте огонь до среднего, накройте крышкой и варите в течение 15 минут.
4. Шумовкой переложите курицу и овощи в сервировочную тарелку, жидкость не выливайте.
5. Растворите кукурузный крахмал в 1/2 стакана бульона и подлейте к жидкости на плите. Кипятите на малом огне, помешивая, 1–2 минуты. Добавьте виноград. Держите на огне 1 минуту. Ложкой перелейте соус к курице и овощам. Посыпьте грецким орехом и сразу же подавайте на стол.

В каждой порции: 397 калорий, 34 г белка, 38 г углеводов, 14 г жира, 2 г насыщенного жира, 68 мг холестерина, 264 мг натрия, 4 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Куриные грудки с миндалем

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 1

150 граммов грудки цыпленка без кожи и костей; 1 столовая ложка кукурузного крахмала; 1 яйцо

Мононенасыщенные жирные кислоты: 2 столовые ложки миндаля, мелко нарубленные.

1. Обсыпьте курицу со всех сторон крахмалом, окуните в яйцо и обсыпьте миндалем.
2. На среднем огне нагрейте маленькую сковороду с антипригарным покрытием. Положите на нее грудки и поджаривайте их с каждой стороны по 5 минут.

В каждой порции: 310 калорий, 43 г белка, 10 г углеводов, 9,8 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 83 мг холестерина, 204 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана нежирного творога (40) и 1 стаканом маленьких помидоров (30).

Количество калорий во всем блюде: 380.

Курица с миндалем и апельсином

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 2

210 граммов вареной грудки цыпленка (без кожи и костей) или вареного филе курицы; 1/2 стакана долек мандаринов в легком сиропе, без жидкости; 2 столовые ложки апельсинового мармелада; 1 столовая ложка красного вина; щепотка молотого душистого перца; 1 столовая ложка измельченного зеленого лука

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана нарезанного соломкой и обжаренного миндаля.

1. Нарезьте грудку на небольшие кусочки и разложите на 2 тарелки.
2. В маленькой миске смешайте дольки мандарина, мармелад, вино и душистый перец. Как следует перемешайте и выложите поверх курицы. Посыпьте луком и миндалем.

В каждой порции: 342 калории, 34 г белка, 27 г углеводов, 11,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 84 мг холестерина, 169 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15).

Количество калорий во всем блюде: 357.

Курица с бананом и манго

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 2

210 г вареной грудки цыпленка без кожи и костей или вареного филе курицы; 1/2 среднего банана, измельченного; 2 столовые ложки манго; 1/2 чайной ложки свежесжатого лимонного сока

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана измельченных и обжаренных кешью.

1. Нарезьте грудку на небольшие кусочки и разложите на 2 тарелки.
2. В маленькой миске смешайте банан, манго, кешью и лимонный сок. Как следует перемешайте и выложите на курицу.

В каждой порции: 337 калорий, 34 г белка, 24 г углеводов, 11,5 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 84 мг холестерина, 406 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15). Количество калорий во всем блюде: 354.

Курица с малиной

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 2

210 граммов вареной грудки цыпленка без кожи и без костей или вареного филе курицы; 1 стакан свежей малины; 1/2 чайной ложки свежесжатого лимонного сока (примерно половины лимона)

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана обжаренных измельченных грецких орехов.

1. Нарежьте грудку на небольшие кусочки и разложите на 2 тарелки.
2. В маленькой миске смешайте малину и лимонный сок. Как следует перемешайте и выложите на курицу.

В каждой порции: 305 калорий, 34 г белка, 13 г углеводов, 14,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 84 мг холестерина, 154 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного дикого риса (75).

Количество калорий во всем блюде: 380.

Курица с медовой горчицей и орехом пекан

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 2

210 граммов вареной грудки цыпленка без кожи и костей или вареного мяса курицы;
2 столовые ложки нежирной сметаны; 4 чайные ложки медовой горчицы

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана измельченных и обжаренных орехов пекан.

1. Нарежьте грудку на небольшие кусочки и разложите на 2 тарелки.
2. В маленькой миске смешайте сметану и горчицу. Как следует перемешайте и выложите на курицу. Посыпьте орехом пекан.

В каждой порции: 307 калорий, 33 г белка, 5 г углеводов, 16 г жира, 3 г насыщенного жира, 90 мг холестерина, 120 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15) и с 2 ржаными хлебцами (70).

Количество калорий во всем блюде: 392.

Пикантная курица

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 4

2 стакана вареных кусочков грудки цыпленка (300–350 граммов); 1 банка (430 граммов) черной фасоли с низким содержанием соли, без жидкости; 1 банка (400 граммов) томатов в собственном соку, без соли, нарезанных кубиками, с соком; 1 столовая ложка порошка чили; 1/4 стакана обезжиренной сметаны

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан измельченного авокадо.

В сковороде с антипригарным покрытием смешайте курицу, фасоль, помидоры и порошок чили. Доведите до кипения на среднем огне. Убавьте огонь и держите смесь на огне, периодически помешивая, примерно 5 минут. Разделите смесь на порции, сверху на каждую положите 1/4 стакана авокадо и 1 столовую ложку сметаны.

В каждой порции: 298 калорий, 30 г белка, 26 г углеводов, 8,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 61 мг холестерина, 137 мг натрия, 10 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом

нарезанного красного болгарского перца (40) и 2 столовыми ложками хумуса (50).

Количество калорий во всем блюде: 388.

Курица с фасолью по-тоскански

Подготовка: 5 минут / Количество порций: 2

1 стакан вареной грудки цыпленка (примерно 180 граммов); 1 стакан томатов в собственном соку, с низким содержанием соли, без сока, с добавлением чеснока и лука; 23 стакана консервированной белой фасоли, без добавления соли и без жидкости; 2 столовые ложки бальзамического уксуса; 1 стакан зеленого салата

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана обжаренного и измельченного миндаля.

1. Смешайте в миске курицу, помидоры, фасоль и уксус.
2. Разложите зелень на две тарелки и положите на каждую по половине смеси с курицей. Посыпьте миндалем.

В каждой порции: 294 калории, 29 г белка, 25 г углеводов, 9,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 54 мг холестерина, 112 мг натрия, 9 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного дикого риса (75).

Количество калорий во всем блюде: 369.

Индейка с брюссельской капустой

Подготовка: 9 минут / Приготовление: 24 минуты / Количество порций: 4

450 граммов нежирного отварного филе индейки (можно с чесноком); 2 столовые ложки оливкового масла; 6 цельных стручков кардамона, вскрытых; 1/4 чайной ложки молотой гвоздики; 1/4 чайной ложки цельных семян тмина; 0.5 чайной ложки молотого белого перца; 700 граммов брюссельской капусты, разделенной на четвертинки; 1/2 стакана куриного бульона с низким содержанием соли

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана обжаренного, нарезанного соломкой миндаля.

1. Вилкой разомните филе индейки.
2. Подогрейте масло на большой сковороде на сильном огне. Добавьте индейку, миндаль, кардамон, гвоздику, тмин и перец. Держите на огне, помешивая, примерно 6 минут.
3. Добавьте брюссельскую капусту и бульон. Плотнo накройте крышкой и варите 15 минут, или пока капуста не станет мягкой. Снимите крышку и продолжайте варить еще примерно 3 минуты, или пока большая часть жидкости не испарится. Разложите на 4 тарелки.

В каждой порции: 341 калория, 33 г белка, 19 г углеводов, 17 г жира, 2,9 г насыщенного жира, 35 мг холестерина, 54 мг натрия, 8 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15).

Количество калорий во всем блюде: 356.

Приготовленный на пару лосось с горохом в стручках

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

500–600 граммов филе лосося очищенного толщиной примерно 3 см (4 кусочка); 1 чайная ложка тертого свежего имбиря; 1 зубчик чеснока измельченный; 2 столовые ложки свежесжатого сока лайма; 2 чайных ложки соевого соуса со сниженным содержанием натрия; 1 чайная ложка обжаренного кунжутного масла; 2 пера зеленого лука тонко нарезанных; 500 граммов гороха в стручках с обрезанными кончиками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан измельченного авокадо.

1. Натрите филе чесноком и имбирем. Выложите в емкость для пароварки. Держите на пару 8 минут.

2. В маленькой миске смешайте сок лайма, соевый соус, масло и лук. Отложите на время.

3. После того как лосось пропарился в течение 8 минут, положите сверху горох и закройте крышкой. Держите на пару еще 4 минуты, или пока лосось не проварится, а горох не станет рассыпчато-мягким.

4. Сделайте подложку из гороха в стручках на 4 тарелках, сверху положите лосося, посыпьте авокадо и сбрызните приготовленным соусом.

В каждой порции: 330 калорий, 27 г белка, 13 г углеводов, 19 г жира, 3,5 г насыщенного жира, 67 мг холестерина, 176 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 средним апельсином (70).

Количество калорий во всем блюде: 400.

Рыба с тыквой

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 40 минут / Количество порций: 4

1 большая красная луковица, измельченная; цедра 1 лимона, нарезанная соломкой; 250 граммов цуккини, нарезанного на кубики по 1,5 сантиметра; 250 граммов желтой тыквы, нарезанной на кубики по 1,5 сантиметра; 1 зубчик чеснока, измельченный; 500–600 граммов филе окуня толщиной примерно 2,5 сантиметра (4 кусочка); 1 столовая ложка винного уксуса (из красного вина); 1 столовая ложка воды; 2 столовые ложки мелко нарезанной мяты

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана оливкового масла первого отжима.

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Отложите 2 столовые ложки лука в маленькую миску. Оставшуюся часть лука выложите на противень. Добавьте 2 столовые ложки масла и цедру лимона. Смешайте и затем намажьте ровным слоем. Обжаривайте, периодически помешивая, примерно 15 минут, или пока лук не станет мягким. Выньте противень из духовки. Добавьте цуккини, тыкву и чеснок. Обжаривайте 10 минут. Выньте противень из духовки.

2. Увеличьте температуру духовки до 230 °С. Переложите овощи на одну сторону противня и выложите на противень рыбу. Сверху положите овощи. Обжаривайте до тех пор, пока филе не станет мягким (8-10 минут для тонких кусков, 12–15 минут для более толстых).

3. Смешайте уксус, воду, мяту и оставшиеся 2 столовые ложки лука. Подавайте с рыбой.

В каждой порции: 272 калории, 22 г белка, 8 г углеводов, 17 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 91 мг холестерина, 125 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного дикого риса (75).

Количество калорий во всем блюде: 347.

Обжаренная рыба с артишоками

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 40–50 минут / Количество порций: 4

2 большие красные луковицы, разрезанные на маленькие дольки; 300 граммов замороженных корзинок артишоков, подогретых; 1 стакан помидоров черри; 2 столовые ложки измельченной петрушки; 1 чайная ложка натертой цедры апельсина; 1 зубчик чеснока, измельченный; 4 кусочка филе камбалы, очищенной (500–600 граммов)

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана оливкового масла первого отжима.

1. Разогрейте духовку до 200 °C.

2. Смешайте лук и масло и распределите равномерно по противню.

3. Обжаривайте, периодически помешивая, примерно 35 минут, или пока лук не станет мягким. Выньте противень из духовки и добавьте артишоки и помидоры.

4. В маленькой миске смешайте петрушку, цедру апельсина и чеснок. Отложите на время.

5. Повысьте температуру духовки до 230 °C. Переложите овощи на одну сторону противня, а на другую сторону – камбалу. Сверху положите овощи и полейте смесью с петрушкой.

6. Поставьте противень в духовку и обжаривайте до тех пор, пока филе не станет легко расслаиваться при помощи вилки (5 минут для тонких филе, 10–12 минут для более толстых). Разложите филе по 4 тарелкам.

В каждой порции: 302 калории, 24 г белка, 15 г углеводов, 16,5 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 54 мг холестерина, 181 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного коричневого риса (50). Количество калорий во всем блюде: 352.

Стейк из лосося

Подготовка: 5 минут / Маринование: 30 минут / Приготовление: 8 минут / Количество порций: 1

1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока; щепотка молотого красного перца; 1/2 чайной ложки измельченного свежего укропа; 120 граммов лосося

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 столовая ложка масла канолы

1. В пакете для запекания смешайте масло, лимонный сок, перец и укроп. Положите туда лосося и встряхните, чтобы он равномерно пропитался. Закройте пакет и охлаждайте в течение 30 минут.

2. Нагрейте решетку на среднем огне. Выньте лосося из маринада, а сам маринад поставьте в микроволновую печь. Держите лосося на огне по 4 минуты с каждой стороны.

Включите микроволновую печь на высокую мощность на 1 минуту, или пока маринад не закипит. Полейте лосося маринадом.

В каждой порции: 335 калорий, 23 г белка, 1 г углеводов, 26,5 г жира, 3,5 г насыщенного жира, 67 мг холестерина, 67 мг натрия, 0 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 стаканами зелени (15), политыми 2 столовыми ложками бальзамической заправки (45).

Количество калорий во всем блюде: 395.

Фаршированный морской язык

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 7 минут / Количество порций: 4

450 граммов филе морского языка (4 ломтика); 1/4 чайной ложки соли; 0.5 чайной ложки свежемолотого черного перца; 1 стакан соевого масла (с. 163); 1 чайная ложка оливкового масла первого отжима; 1/2 стакана сухого белого вина или 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, смешанного с 2 столовыми ложками овощного бульона; 1 столовая ложка сливочного масла; 2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока (примерно 1 лимона); 1/2 чайной ложки тертой свежей цедры лимона; 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных семян тыквы

1. Приправьте рыбу солью и перцем. Положите на каждый ломтик филе 2 столовые ложки тыквы, оставляя свободными по 1 сантиметру с обеих сторон. Скатайте филе в рулет и закрепите деревянными зубочистками.

2. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне и положите туда рыбные рулеты швом вверх. Держите на огне 2 минуты. Добавьте вино или смесь с соком и бульоном. Убавьте огонь до среднего, накройте крышкой и держите на огне еще 5 минут, или пока филе не станет мягким.

3. Переложите рыбу на тарелку и прикройте алюминиевой фольгой. Добавьте в сковороду сливочное масло, лимонный сок и цедру лимона. Мешайте, пока масло не растопится. Полейте получившимся соком рыбу. Выньте из рыбы зубочистки и положите рулеты на отдельную тарелку. Посыпьте петрушкой и семенами тыквы.

В каждой порции: 219 калорий, 24 г белка, 8 г углеводов, 9 г жира, 3 г насыщенного жира, 62 мг холестерина, 334 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нарезанной кубиками и обжаренной картошки в мундире (100), приправленной 2 столовыми ложками нежирной сметаны (40).

Количество калорий во всем блюде: 359.

Севиш из морского гребешка

Подготовка: 15 минут / Охлаждение: 1 час / Количество порций: 4

250 граммов морских гребешков; 3 столовые ложки мелко нарубленного красного лука; 1 средний болгарский перец, без косточек и мелко нарезанный; сок 4 лаймов; 1/2 стакана крупно нарезанной свежей кинзы; 1 небольшой манго, без косточки и кожуры, нарезанное кубиками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного ломтиками авокадо

1. В небольшой стеклянной миске смешайте гребешки, лук, перец и сок лайма. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 1 час.

2. Выньте смесь с гребешком из холодильника. Слейте сок. Добавьте кинзу и манго. Выложите севиш на 4 тарелки. По краям тарелок положите ломтики авокадо.

В каждой порции: 158 калорий, 11 г белка, 18 г углеводов, 6 г жира, 1 г насыщенного жира, 19 мг холестерина, 121 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 цельнозерновой pitой (140) и 1 яблоком (80). Количество калорий во всем блюде: 378.

Морской гребешок с китайской капустой

Подготовка: 8 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

2 пакетика чая со специями; 2–4 кочна китайской капусты, разделенных вдоль на 4 или 2 части, если кочаны маленькие (примерно 350 граммов); 1 столовая ложка мелко нарезанного имбиря; 450 г морских гребешков, разрезанных пополам; 1/4 чайной ложки соли; 2 чайные ложки масла канолы; 0.5 стакана обезжиренного молока; 1 лайм, разделенный на 4 дольки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана измельченных кешью

1. Доведите до кипения 1/2 стакана воды. Снимите с огня и положите в кипяток чайные пакетики на 3 минуты. Выньте и выбросьте пакетики.

2. Посыпьте китайскую капусту имбирем. Пропаривайте капусту на сильно кипящей воде в закрытой крышке пароварке примерно 8 минут, или пока капуста не станет ярко-зеленой и очень мягкой.

3. Посыпьте гребешки солью. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Выложите в нее гребешки и обжаривайте их по 2 минуты с каждой стороны, или пока они не станут непрозрачными. Выложите их из сковороды и отложите.

4. Добавьте в сковороду молоко и чай. Держите на огне 1–2 минуты, помешивая, чтобы соус загустел. Разлейте соус в 4 глубокие тарелки. Сверху положите капусту, гребешки и кешью. Подавайте на стол с дольками лайма.

В каждой порции: 250 калорий, 23 г белка, 12 г углеводов, 12,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 37 мг холестерина, 392 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана пропаренного дикого риса (150).

Количество калорий во всем блюде: 400.

Креветки в кисло-сладком соусе

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 5 минут / Количество порций: 2

1 чайной ложки оливкового масла; 250 граммов болгарского перца, нарезанного соломкой; 0.5 стакана абрикосового варенья; 2 чайные ложки уксуса из красного вина; 180 граммов (1 стакан) вареных креветок, очищенных; 1 лайм, разделенный на 4 дольки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана измельченного, обжаренного без соли и масла арахиса

Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте перец и держите на огне, помешивая, примерно 3 минуты. Добавьте варенье и уксус. Держите на огне 1 минуту. Добавьте креветки и держите на огне 2 минуты, или пока не появятся пузыри. Разделите на 2 тарелки и посыпьте арахисом.

В каждой порции: 357 калорий, 23 г белка, 44 г углеводов, 11 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 166 мг холестерина, 223 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте на подложке из 2 стаканов зелени (15).

Количество калорий во всем блюде: 372.

Креветки с помидорами

Подготовка: 20 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

2 чайные ложки оливкового масла; 450 граммов креветок очищенных; 2 столовые ложки мелко нарубленных вяленых помидоров; 1 средняя измельченная красная луковица; 1 стакан свежих зерен кукурузы; 3 средних помидора, измельченных (примерно 3 стакана); 4 измельченных зубчика чеснока; 1/2 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца; 1/2 стакана свежих листьев базилика; 1/2 стакана мелко нарезанного репчатого лука

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного ломтиками авокадо

1. Нагрейте 1 чайную ложку масла в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте креветки и обжаривайте в течение 1 минуты, или до неполной готовности. Переложите в маленькую миску.

2. Добавьте на сковороду 1 чайную ложку масла, лук и кукурузу. Держите на огне 6 минут, или пока лук и кукуруза не станут коричневыми. Добавьте помидоры и чеснок. Держите на огне 3 минуты. Добавьте креветки и держите на огне еще 1–2 минуты, или пока креветки не станут непрозрачными.

3. Приправьте солью и перцем. Добавьте базилик и лук. Разложите смесь по 4 тарелкам. Добавьте авокадо.

В каждой порции: 248 калорий, 22 г белка, 21 г углеводов, 10 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 168 мг холестерина, 515 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с одной цельнозерновой лепешкой (140).

Количество калорий во всем блюде: 388.

Морской гребешок, обжаренный в кунжуте

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 4

16 морских гребешков (500 граммов); 1/4 чайной ложки соли; 1 яйцо; 0.5 стакана семян кунжута; 1 столовая ложка арахисового масла; 500–600 г китайской капусты (4–6 кочанов), разрезанных продольно

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана семян подсолнечника

1. Удалите лишнюю влагу с гребешков и обсыпьте их солью с обеих сторон. В маленькую миску разбейте яйцо. Кунжут насыпьте на маленькую тарелку. Окуните

каждый гребешок в яйцо и затем обваляйте в семенах кунжута. Отложите на время.

2. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Выложите в нее гребешки так, чтобы они не касались друг друга. Держите на огне 3–4 минуты, или пока семена не станут золотистыми. Осторожно переверните каждый гребешок, чтобы не повредить кунжутную корочку. Держите на огне еще 6 минут, или пока гребешки не станут непрозрачными.

3. Положите китайскую капусту в пароварку с кипящей водой. Накройте крышкой и пропаривайте в течение 6 минут, или пока капуста не станет мягкой. Разложите гребешки с капустой на 4 тарелки. Посыпьте семенами подсолнечника.

В каждой порции: 280 калорий, 20 г белка, 11 г углеводов, 19 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 20 мг холестерина, 345 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного дикого риса (75).

Количество калорий во всем блюде: 355.

Тайские кисло-сладкие креветки (на мангале)

Подготовка: 15 минут / Маринование: 30 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 6

3 измельченных зубчика чеснока; 1 острый перец без семян и измельченный [2 - При обработке свежего острого перца надевайте пластиковые перчатки и не подносите руки к глазам.]; 1 1/2 столовой ложки соевого соуса с низким содержанием натрия; 1 1/2 столовой ложки сахара; 1 столовая ложка свежевыжатого апельсинового сока; 1 столовая ложка рисового уксуса; 1/2 чайной ложки пасты чили; 500–600 граммов больших креветок, очищенных (излишнюю влагу удалите при помощи бумажного полотенца).

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана измельченного, обжаренного без соли и масла арахиса

1. В маленькой кастрюле на среднем огне смешайте первые 7 ингредиентов и доведите смесь до кипения. Убавьте огонь и кипятите в течение 3 минут, или пока смесь слегка не загустеет. Снимите с огня и оставьте охлаждаться.

2. Положите креветки в большую миску. Добавьте 3 столовые ложки охлажденного маринада, как следует перемешайте. Накройте крышкой и охлаждайте 30 минут.

3. Разогрейте мангал.

4. Насадите креветки на 6 шампуров. Обжаривайте, поворачивая, в течение 3–4 минут, пока они не подрумянятся. Разложите на 4 тарелки и посыпьте арахисом.

В каждой порции: 230 калорий, 25 г белка, 9 г углеводов, 11 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 151 мг холестерина, 375 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана пропаренного дикого риса (150).

Количество калорий во всем блюде: 380.

Обжаренный лосось с сальсой из манго

Подготовка: 15 минут / Маринование: 1 час / Приготовление: 15 минут / Количество порций: 6

Сальса:

1 спелый манго, без косточек, кожуры и нарезанный кубиками (примерно 1 1/2 стакана); 1/2 стакана измельченного красного болгарского перца, очищенного; 1/2 стакана измельченного красного лука; 3 столовые ложки свежесжатого сока лайма; 2 столовые ложки измельченной свежей мяты; 1 столовая ложка измельченного острого перца; 1/4 чайной ложки соли

Лосось:

1/4 стакана свежесжатого лимонного сока; 1/2 чайной ложки паприки; 1/4 чайной ложки соли; 2 ломтика филе лосося толщиной 2,5 сантиметра; 1 столовая ложка оливкового масла

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана растертого авокадо

1. Сальса: в небольшой миске смешайте манго, болгарский перец, лук, сок лайма, мяту, перец и соль. Накройте крышкой и охлаждайте как минимум 1 час.

2. Лосось: в большой форме для выпечки смешайте лимонный сок, паприку и соль. Положите лосося в форму и переверните, чтобы смесь пропитала обе стороны. Маринуйте под крышкой примерно 1 час в холодильнике.

3. Выньте филе из маринада. Маринад можно вылить. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Обжаривайте кусочки филе в течение 15 минут, перевернув один раз. На каждую из 6 тарелок положите 1/3 кусочка филе с 1/2 стакана сальсы и 1/4 стакана авокадо.

В каждой порции: 364 калории, 32 г белка, 15 г углеводов, 20,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 83 мг холестерина, 267 мг натрия, 5 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Свинные отбивные с капустой

Подготовка: 18 минут / Приготовление: 36 минут / Количество порций: 4

4 свинные отбивные без костей; 4 чайные ложки горчицы; 1 чайная ложка и 1 столовая ложка масла канолы; 1 столовая ложка тертого свежего имбиря; 1/2 чайной ложки тертой корицы; 1/4 чайной ложки тертой гвоздики; 1/2 кочна краснокочанной капусты (примерно 500 граммов), без кочерыжки и нарубленная; 2 зеленых яблока, без кожуры и натертые; 1 столовая ложка кленового сиропа без примесей; 1/4 чайной ложки соли; 2 чайные ложки яблочного уксуса

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана обжаренных семян тыквы

1. Смажьте отбивные с обеих сторон горчицей и отложите. В большой сковороде с крышкой на небольшом огне разогрейте 1 чайную ложку масла канолы. Добавьте имбирь, корицу и гвоздику. Держите на огне, помешивая, 10–15 минут. Добавьте капусту, яблоки, кленовый сироп и соль. Помешайте, убавьте огонь, накройте крышкой и держите на огне примерно 30 минут.

2. В другой сковороде нагрейте 1 столовую ложку масла на среднем огне. Выложите отбивные в один слой. Поджаривайте, перевернув один раз, примерно 9 минут.

3. Добавьте уксус к смеси с капустой. Держите на среднем огне примерно 5 минут, или пока большая часть жидкости не испарится. Положите каждую отбивную на тарелку с гарниром из капустной смеси. Посыпьте 2 столовыми ложками семян тыквы.

В каждой порции: 316 калорий, 28 г белка, 25 г углеводов, 12,5 г жира, 2,5 г

насыщенного жира, 70 мг холестерина, 317 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/4 стакана пропаренного коричневого риса (55).

Количество калорий во всем блюде: 371.

Свиная вырезка по-мексикански

Подготовка: 10 минут / Маринование: 12 часов / Приготовление: 30 минут / Количество порций: 4

1/2 средней луковицы, измельченная; 3 зубчика чеснока, измельченные; 2 болгарских перца; 3 столовые ложки яблочного уксуса; 2 столовые ложки апельсинового сока; 1 столовая ложка сахара; 2 чайные ложки масла канолы; 1 чайная ложка измельченного свежего орегано; 700 граммов свиной вырезки; № чайной ложки молотого тмина; 1/2 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан нарезанного авокадо

1. На маленькую сковороду с антипригарным покрытием положите лук и чеснок и держите их на среднем огне 5–7 минут. Переложите в блендер и смешайте в пюре с перцем, уксусом, апельсиновым соком, сахаром, маслом и орегано. Положите вырезку в пустую емкость и залейте получившейся пастой. Накройте крышкой и оставьте охлаждаться на ночь.

2. Разогрейте гриль на среднем огне. Если вы используете мангал, сместите уголь на одну сторону.

3. В маленькой миске смешайте тмин, соль и черный перец. Выньте свинину из маринада и промокните насухо бумажным полотенцем. Натрите смесью с тмином. Обжаривайте свинину в течение 10 минут. Переложите ее в более холодную часть и обжаривайте еще 10 минут. Снимите со сковороды и оставьте на 10 минут, затем нарежьте. Разделите кусочки отбивной на 4 тарелки и положите сверху авокадо.

В каждой порции: 329 калорий, 37 г белка, 11 г углеводов, 15 г жира, 3 г насыщенного жира, 111 мг холестерина, 416 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом помидоров черри (30).

Количество калорий во всем блюде: 359.

Рис с овощами и говядиной

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

300 граммов коричневого риса; 1 стейк из вырезки (250 граммов, толщиной не более 2 сантиметров), тонко нарезанный; 2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием натрия; 2 чайные ложки масла канолы; 400 граммов замороженной смеси овощей для жарки; 1 столовая ложка мелко нарубленного свежего имбиря; 2 чайные ложки измельченного чеснока; 1/2 стакана нарезанного зеленого лука

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана измельченного, обжаренного без соли и масла арахиса

1. Сварите рис.

2. Равномерно полейте ломтики стейка 1 столовой ложкой соевого соуса. Нагрейте

большую сковороду на сильном огне. Добавьте масло. Положите ломтики стейка на сковороду и обжаривайте в течение 2 минут, переверните 1–2 раза, пока стейк не обжарится полностью. При помощи шумовки или щипцов переложите стейк на чистую тарелку. Положите на сковороду замороженные овощи. Обжаривайте на среднем огне, постоянно помешивая, примерно 5 минут, или пока овощи не станут мягкими.

3. Добавьте на сковороду имбирь и чеснок и обжаривайте примерно 30 минут. Добавьте стейк, лук, арахис, рис и 1 ложку соевого соуса. Держите на огне, помешивая, примерно 2 минуты, или пока продукты не прогреются.

В каждой порции: 330 калорий, 21 г белка, 30 г углеводов, 15 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 27 мг холестерина, 356 мг натрия, 5 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 средним апельсином (70). Количество калорий во всем блюде: 400.

Вьетнамский салат с говядиной

Подготовка: 15 минут / Маринование: 30 минут / Приготовление: 8-10 минут /
Количество порций: 4

1/4 стакана соевого соуса с низким содержанием натрия; 1/4 стакана свежавыжатого сока лайма (примерно 4 лаймов); 1/4 стакана воды; 2 столовые ложки сахара; 1 столовая ложка измельченного чеснока; 2 чайные ложки пасты чили; 225 граммов стейка из говядины; 6 стаканов зелени; 1 стакан свежего базилика; 1 стакан свежей кинзы; 2 большие красные луковицы, мелко нарезанные (примерно 1 1/4 стакана); 2 больших огурца без семян, с кожурой, нарезанные соломкой; 4 средние моркови, нарезанные соломкой

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана измельченного, обжаренного без соли и масла арахиса

1. В средней миске смешайте первые шесть ингредиентов. Вылейте 3 столовые ложки заправки в пластиковый пакет с застежкой. Накройте крышкой и оставьте охлаждаться оставшуюся часть заправки. Положите в пакет стейк, закройте и поверните мясо, чтобы оно целиком пропиталось.

Охлаждайте в течение 30 минут.

2. Нагрейте духовку на среднем огне и обжаривайте стейк, перевернув 1 раз, 8–10 минут (до слабо прожаренного состояния). Отложите на 5 минут и тонко нарежьте вдоль волокон.

3. В большой миске смешайте зелень, базилик и кинзу. Разложите смесь по 4 тарелкам. Посыпьте луком, огурцами и морковью. Сверху положите нарезанный стейк, полейте заправкой и посыпьте арахисом.

В каждой порции: 323 калории, 22 г белка, 30 г углеводов, 14,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 21 мг холестерина, 654 мг натрия, 8 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом красного винограда (60).

Количество калорий во всем блюде: 383.

Стейк из говядины с бальзамическим уксусом

Подготовка: 5 минут / Маринование: 1 час / Приготовление: 16 минут / Количество порций: 4

1 стейк из говядины (600–700 граммов); 0.5 стакана бальзамического уксуса; 1 столовая ложка свежемолотого черного перца; 2 зубчика чеснока

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана оливкового масла

1. Несколько раз проткните мясо вилкой, чтобы оно лучше промариновалось. Смешайте оставшиеся ингредиенты в пакете для запекания. Поместите мясо в пакет, переверните, чтобы оно целиком пропиталось маринадом, закройте и охлаждайте от 1 до 24 часов.

2. Нагрейте духовку. Выньте мясо из пакета, маринад не выливайте. Обжаривайте мясо на среднем огне 6–8 минут на каждой стороне (до слабо прожаренного состояния). В маленькой кастрюле прокипятите маринад в течение 5 минут.

3. Нарежьте мясо тонкими ломтиками поперек волокон и полейте маринадом. Разложите мясо по 4 тарелкам.

В каждой порции: 393 калории, 37 г белка, 7 г углеводов, 23 г жира, 5,5 г насыщенного жира, 56 мг холестерина, 108 мг натрия, 0 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Брокколи и тофу с обжаренным миндалем

Подготовка: 30 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

4 стакана соцветий брокколи; 30 граммов твердого тофу, нарезанного кубиками; 3 чайные ложки кунжутного масла; 1 пучок мелко нарубленного зеленого лука (примерно 8 перьев); 3 зубчика чеснока, измельченных; 1 маленький перец, без семян и мелко нарезанный; 3 1/2 чайной ложки соевого соуса с низким содержанием натрия; 2 стакана вареного коричневого риса

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана измельченного, слегка обжаренного миндаля

1. Пропарьте соцветия брокколи в течение 5 минут, пока они не станут рассыпчато-мягкими.

2. Нагрейте 2 столовые ложки масла в большой сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне. Добавьте тофу и держите на огне, постоянно помешивая, 5 минут, или пока тофу не станет коричневым. Переложите в миску.

3. Добавьте оставшуюся столовую ложку масла в сковороду и разогрейте. Добавьте лук, чеснок, перец и брокколи. Обжаривайте на среднем огне 2 минуты. Подмешайте соевый соус, миндаль и тофу. Разложите поджарку и коричневый рис по 4 тарелкам.

В каждой порции: 360 калорий, 21 г белка, 33 г углеводов, 18 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 184 мг натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нарезанного ломтиками красного болгарского перца (40).

Количество калорий во всем блюде: 400.

Салат с нутом

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 18 минут / Количество порций: 4

1 столовая ложка оливкового масла; 1/2 средней луковицы, измельченная; 2 зубчика чеснока, измельченных; 1 чайная ложка порошка карри; 1/2 среднего болгарского перца, очищенного и нарезанного; 1 банка (800–900 граммов) консервированных без соли нарезанных кубиками помидоров; 1 банка (450 граммов) нута, промытого; 1/2 стакана свежих или консервированных нарезанных ананасов; 2 стакана мелко нарезанного свежего шпината

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан измельченного в пюре авокадо

1. На среднем огне нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте лук, чеснок и порошок карри. Держите на огне, периодически помешивая, 3 минуты, или пока лук не начнет размягчаться.

2. Добавьте болгарский перец, помидоры, нут и ананасы. Убавьте огонь и держите на слабом огне 10 минут, пока продукты не прогреются. Добавьте шпинат и жарьте еще 5 минут. Разложите смесь по 4 тарелкам и добавьте сверху 1/4 стакана авокадо.

В каждой порции: 278 калорий, 7 г белка, 35 г углеводов, 13 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 319 мг натрия, 10 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана вареного коричневого риса (110).

Количество калорий во всем блюде: 388.

Макароны с кабачком

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут / Количество порций: 2

1/4 стакана вареных цельнозерновых спиралек или других коротких макарон; 0.5 стакана однопроцентного творога; 1 столовая ложка бальзамического уксуса; 1/2 стакана нарезанного кабачка; 1 стакан нарезанных кубиками помидоров в собственном соку; 1/4 стакана измельченного сыра моцарелла со сниженным содержанием жира

Мононенасыщенные жирные кислоты: 20 средних черных оливок, нарезанных ломтиками (примерно 0.5 стакана)

1. Сварите макароны. Слейте воду и отложите на время.

2. В чаше микроволновой печи смешайте творог и бальзамический уксус. Добавьте макароны и кабачок. Сверху положите помидоры и посыпьте смесь моцареллой. Включите микроволновую печь на высокую мощность на 3 минуты, чтобы продукты полностью прогрелись. Разложите пасту по 2 тарелкам и посыпьте оливками.

В каждой порции: 223 калории, 18 г белка, 20 г углеводов, 8 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 12 мг холестерина, 864 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 120 граммами обжаренного филе индейки (100) и 1 стаканом нарезанного ломтиками красного болгарского перца (40).

Количество калорий во всем блюде: 363.

Тушеные овощи

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 20 минут / Количество порций: 4

1 большая луковица, нарезанная; 3 зубчика чеснока, измельченного; 1 банка томатов в собственном соку (450 граммов); 1/2 чайной ложки сушеного тимьяна; 1/8 чайной ложки соли; 450 граммов зеленой фасоли, нарезанной на 5-сантиметровые кусочки; 1 средний кабачок, нарезанный ломтиками; 1/2 стакана мелко нарезанного свежего базилика

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана оливкового масла первого отжима

1. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и держите на огне, периодически помешивая, 4 минуты, или пока овощи не станут мягкими.

2. Добавьте помидоры (с соком), тимьян и соль, разотрите помидоры и размешайте смесь. Доведите до кипения на сильном огне. Добавьте фасоль.

Убавьте огонь, накройте крышкой и держите на слабом огне, периодически помешивая, 10 минут, или пока фасоль не станет мягкой.

3. Добавьте кабачок и держите на огне, периодически помешивая, 5 минут, или пока кабачок не станет мягким. Снимите с огня, добавьте базилик и перемешайте.

В каждой порции: 194 калории, 4 г белка, 18 г углеводов, 14 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 242 мг натрия, 7 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 90 граммами обжаренного филе цыпленка (90) и 1/4 стакана пропаренного дикого риса (75).

Количество калорий во всем блюде: 359.

Обжаренные брокколи и грибы с тофу

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 8 минут / Количество порций: 4

1/3 стакана куриного или овощного бульона; 1 столовая ложка абрикосового джема; 1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием соли; 1 столовая ложка сухого хереса; 2 чайные ложки кукурузного крахмала; 1 столовая ложка масла канолы; 1 большой кочан брокколи, разделенный на соцветия; 4 зубчика чеснока, измельченных; 1 столовая ложка измельченного свежего имбиря; 120 граммов свежих грибов, нарезанных ломтиками; 1 стакан помидоров черри или «желтая груша»; 240 граммов твердого тофу, нарезанного кубиками

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана измельченного обжаренного кешью

1. В чашке смешайте первые 5 ингредиентов. Отложите в сторону.

2. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием, стоящей на сильном огне. Добавьте брокколи, чеснок и имбирь и держите на огне 1 минуту. Добавьте грибы и держите на огне, часто помешивая, 3 минуты, или пока брокколи не станет мягкой и рассыпчатой.

3. Добавьте помидоры и тофу. Держите на огне, часто помешивая, 2 минуты, или пока помидоры не начнут развариваться.

4. Перемешайте смесь с кукурузным крахмалом и добавьте ее на сковороду.

Держите на огне, помешивая, 2 минуты, или пока смесь не затвердеет.

Разложите по 4 тарелкам и посыпьте кешью.

В каждой порции: 283 калории, 16 г белка, 25 г углеводов, 16 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 246 мг натрия, 6 г диетической клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 средним

апельсином (70).

Количество калорий во всем блюде: 353.

Запеканка с тыквой

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 7 минут / Выпекание: 1 час / Количество порций: 4

1 небольшая тыква, разрезанная пополам и без косточек; 1 столовая ложка оливкового масла; 1 маленькая луковица, нарезанная; 2 зубчика чеснока, измельченные; 1 столовая ложка измельченного свежего базилика или 1 чайная ложка сушеного; 2 свежих помидора, нарезанные; 1 стакан однопроцентного творога; 1/2 стакана измельченного сыра моцарелла с низким содержанием жира; 1/4 стакана измельченной свежей петрушки; 1/4 чайной ложки соли; 1/4 стакана (30 граммов) тертого сыра пармезан; 3 столовые ложки цельно-зерновых панировочных сухарей с приправами

Мононенасыщенные жирные кислоты: 0.5 стакана измельченных грецких орехов

1. Разогрейте духовку до 200 °C. Положите тыкву на противень разрезанной стороной вниз. Запекайте в течение 30 минут, или пока она не станет мягкой. Ложкой соскоблите мякоть тыквы в большую миску.

2. Нагрейте масло в средней сковороде на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и базилик и держите на огне 4 минуты. Добавьте помидоры и держите на огне еще 3 минуты.

3. Добавьте творог, Моцареллу, петрушку, соль и смесь с помидорами в миску с тыквой. Хорошо перемешайте. Переложите в подготовленную форму для выпечки. Равномерно посыпьте пармезаном и панировочными сухарями.

4. Запекайте 30 минут или пока запеканка не пропечется и не появятся пузыри. Посыпьте грецкими орехами.

В каждой порции: 254 калории, 13 г белка, 20 г углеводов, 15 г жира, 3 г насыщенного жира, 8 мг холестерина, 494 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана консервированного лосося (120).

Количество калорий во всем блюде: 374.

Соевые бобы с кунжутом и зеленым луком

Подготовка: 6 минут / Приготовление: 14 минут / Количество порций: 4

400 граммов зеленых соевых бобов; 1 столовая ложка соевого соуса; 1/2 стакана воды; немного острого перечного соуса (по желанию); 2 столовые ложки измельченного зеленого лука; 1 1/2 чайной ложки подогретого кунжутного масла; 1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/2 стакана порезанного соломкой миндаля

1. В небольшой кастрюле, стоящей на сильном огне, доведите бобы, соевый соус и воду до кипения, периодически помешивая. Убавьте огонь и варите еще 12 минут, или пока бобы не станут мягкими. Если осталась жидкость, увеличьте огонь до сильного и периодически помешивайте, пока жидкость не испарится.

2. Снимите с огня. Подмешайте миндаль, острый перечный соус (если используете), зеленый лук, масло и перец. Разложите по 4 тарелкам.

В каждой порции: 212 калорий, 13 г белка, 12 г углеводов, 13,5 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 340 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана пропаренного дикого риса (150). Количество калорий во всем блюде: 362.

Морковь в бальзамическом уксусе

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 25 минут / Количество порций: 4
8 средних морковок, разрезанных продольно на четверти; 1 столовая ложка бальзамического уксуса; 1/2 чайной ложки соли; 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
1. Разогрейте духовку до 230 °C.
2. В сковороде смешайте морковь, 2 столовые ложки масла, уксус, соль и перец. Обжаривайте 20–25 минут, периодически помешивая, пока морковь не станет достаточно мягкой, но она не должна разваливаться. Полейте оставшимся маслом.

В каждой порции: 177 калорий, 1 г белка, 12 г углеводов, 14,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 356 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 стаканами зелени (15), 1 стаканом разрезанных пополам помидоров черри (30) и 1 цельнозерновой лепешкой (140).

Количество калорий во всем блюде: 363.

Запеканка со сладким картофелем

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 10 минут / Выпекание: 10–12 минут /
Количество порций: 6

2 1/2 столовые ложки топленого сливочного масла; 700 граммов сладкого картофеля, очищенного и нарезанного на кубики; 0.5 стакана апельсинового сока; 2 столовые ложки обезжиренных сливок; 1/2 чайной ложки специй (молотые корица, имбирь, лимонная цедра); 0.5 чайной ложки соли; 0.5 чайной ложки свежемолотого черного перца

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана измельченных грецких орехов
1. Разогрейте духовку до 200 °C.
2. Поместите шесть 120-граммовых форм для выпечки на противень. В маленькой миске вилкой смешайте грецкий орех и 1 1/2 столовой ложки сливочного масла. Разложите смесь по формам.
3. Сварите картофель и положите его в миску среднего размера. Добавьте апельсиновый сок, сливки, специи для тыквенного пирога, соль, перец и оставшуюся столовую ложку сливочного масла. Взбейте миксером до однородного состояния. Разложите смесь по формам.
4. Запекайте в течение 10–12 минут, или пока запеканка слегка не подрумянится.

В каждой порции: 217 калорий, 4 г белка, 24 г углеводов, 12,5 г жира, 3 г насыщенного

жира, 6 мг холестерина, 135 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 4 стаканами приготовленного в микроволновой печи легкого попкорна (100) и 1 стаканом нарезанного ломтиками красного болгарского перца (40).

Количество калорий во всем блюде: 357.

Соте из тыквы

Подготовка: 10 минут / Приготовление: 42 минуты / Количество порций: 8

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима; 6 зубчиков чеснока, измельченных; 1 чайная ложка красного перца; 1,3 килограмма любой тыквы, тонко нарезанной на диски; 1/2 чайной ложки соли

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан семян подсолнечника

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием, стоящей на среднем огне, смешайте масло, чеснок и красный перец. Держите на огне, периодически помешивая, 2–3 минуты, или пока чеснок не начнет приобретать золотистый оттенок. Добавьте тыкву и соль и как следует перемешайте.

Накройте крышкой, убавьте огонь и держите на слабом огне 30 минут, периодически помешивая, пока тыква не начнет развариваться.

2. Снимите крышку и увеличьте огонь до среднего. Держите на огне еще 10–12 минут, или пока жидкость почти полностью не испарится. Разложите на 8 тарелок и посыпьте семенами подсолнечника.

В каждой порции: 156 калорий, 5 г белка, 10 г углеводов, 12 г жира, 1,4 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 156 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте со 120 граммами обжаренного филе индейки (100), 1 стаканом нарезанного красного болгарского перца (40) и 1/4 стакана хумуса (100). Количество калорий во всем блюде: 396.

Дикий рис, миндаль и заправка из малины

Подготовка: 15 минут / Отстаивание: 10 минут / Приготовление: 1 час 15 минут / Количество порций: 8

2 стакана дикого риса; цедра 1 апельсина; 1 стебель сельдерея, 7 сантиметров от верхушки с листьями; 2 чайные ложки соли; 6 стаканов воды; 2 чайные ложки гвоздики; 1/2 маленькой луковицы, мелко нарезанный лук; 1 столовая ложка оливкового масла; 2 зубчика чеснока, измельченные; 2 стакана зеленого винограда без косточек; 1 стакан клюквы; 1 стакан обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия; 1/2 стакана измельченной петрушки

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан измельченного, обжаренного миндаля

1. Рис, цедру апельсина, сельдерей, соль и воду доведите до кипения на сильном огне в пятилитровой кастрюле. Добавьте гвоздику и лук. Накройте крышкой и держите на слабом огне 35–45 минут. Снимите с плиты и дайте отстояться под крышкой 10 минут. Удалите и выбросьте цедру, луковицу и сельдерей. Отложите на время.

2. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне и добавьте измельченный лук.

Убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и держите на огне 5 минут. Увеличьте огонь до среднего. Снимите крышку и держите на огне еще примерно 10 минут, периодически помешивая. Добавьте чеснок и держите на огне еще 1 минуту. Добавьте смесь с луком, виноград, клюкву, бульон и петрушку к рису и перемешайте. Накройте крышкой и держите на слабом огне 15 минут. Посыпьте миндалем.

В каждой порции: 322 калории, 9 г белка, 56 г углеводов, 8,5 г жира, 1 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 655 мг натрия, 6 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 яблоком (80).
Количество калорий во всем блюде: 402.

Картофель фри

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 25 минут / Количество порций: 4

1 большая сладкая картофелина и 1 большая обычная картофелина (все вместе примерно 700 граммов), очищенные и нарезанные тонкими полосками; 1/2 чайной ложки порошка чили; 1/2 чайной ложки чесночного порошка; 1/2 чайной ложки молотого тмина; 1/2 чайной ложки морской соли

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана масла канолы

1. Разогрейте духовку до 230 °C.

2. Смешайте в миске картофель, масло, порошок чили, чесночный порошок и тмин.

Выложите картофель одним слоем на противень. Запекайте 25 минут, 1 раз перевернув.

3. Выньте картофель из духовки и положите на несколько слоев бумажных полотенец. Посыпьте солью.

В каждой порции: 243 калории, 3 г белка, 28 г углеводов, 142 г жира, 1 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 338 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 2 стаканами зелени (15) и 1 стаканом разрезанных пополам помидоров черри (30), приправленных 2 столовыми ложками бальзамической прованской заправки (45) и 3/4 стакана размороженной сладкой кукурузы.

Количество калорий во всем блюде: 403.

Спаржа с имбирем, кунжутом и соей

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 12 минут / Количество порций: 4

700 граммов спаржи, нарезанной на кусочки по 5 сантиметров; 1/4 большого красного болгарского перца, без косточек и нарезанного на полоски; 1 столовая ложка измельченного свежего имбиря; 1 столовая ложка соевого соуса со сниженным содержанием натрия; 0.5 чайной ложки красного перца; 2 столовые ложки подогретого кунжутного масла; 1 чайная ложка семян кунжута

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1/4 стакана масла канолы

1. Налейте в большую кастрюлю воду на 1 сантиметр и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте спаржу и вновь доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и кипятите 5 минут, пока спаржа не станет мягкой. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

2. Нагрейте масло канолы в сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне. Добавьте болгарский перец и держите на огне, постоянно помешивая, в течение 3 минут, или пока перец не станет мягким. Добавьте спаржу, имбирь, соевый соус и хлопья перца и держите на огне еще 2 минуты, пока смесь полностью не прогреется. Снимите с огня и добавьте кунжутное масло и семена кунжута.

В каждой порции: 190 калорий, 4 г белка, 9 г углеводов, 17 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 145 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте со 120 граммами обжаренного филе индейки (100), 1 стаканом помидоров черри (30) и 1 средним апельсином (70).

Количество калорий во всем блюде: 390.

Тосканская паста из белой фасоли

Подготовка: 10 минут / Количество порций: 12

1 банка (450 граммов) белой фасоли, промытой; 1 большой зубчик чеснока; 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока; 2 чайные ложки виноградного уксуса; 2 побега свежей петрушки; 2 листа базилика; 1 чайная ложка горчицы, 1/2 чайной ложки сушеного орегано; 1/2 чайной ложки красного перца; щепотка соли; свежемолотый черный перец

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана оливкового масла

1. В кухонном комбайне или в блендере смешайте фасоль, чеснок, лимонный сок, уксус, петрушку, базилик, горчицу, орегано и красный перец (по вкусу). Доведите до однородного состояния.

2. Взбивая смесь, медленно вливайте масло. Приправьте по вкусу солью и черным перцем.

В каждой порции: 140 калорий, 1 г белка, 4 г углеводов, 13,5 г жира, 2 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 87 мг натрия, 1 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 цельнозерновой лепешкой (140) и 1 стаканом помидоров черри (30).

Количество калорий во всем блюде: 310.

Бисквит со сливами и нектарином

Подготовка: 35 минут / Отстаивание: 30 минут / Охлаждение: 1 час / Количество порций: 6

3 сливы, без косточек и тонко нарезанные; 2 нектарина, без косточек и тонко нарезанные; 1/4 стакана меда; 1 столовая ложка малинового или белого бальзамического уксуса; 1 стакан нежирного ванильного йогурта; 1 стакан сыра рикотта из обезжиренного молока; 300 граммов простого бисквита, нарезанного на ломтики толщиной 1,5 сантиметра

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3/4 стакана обжаренного миндаля, нарезанного соломкой

1. В небольшой миске смешайте сливы и нектарины с медом и уксусом.

Дайте отстояться 30 минут при комнатной температуре, один-два раза помешав.

2. В маленькой миске смешайте йогурт и рикотту до однородного состояния.
3. Равномерно выложите на дно двухлитровой прозрачной сервировочной миски половину кусочков бисквита. Сбрызните их частью фруктового соуса. Положите половину смеси фруктов на бисквит. Посыпьте половиной миндаля. Выложите половину смеси с йогуртом. Оставшимися ломтиками бисквита выложите второй слой. Сверху положите оставшиеся фрукты и ложкой распределите оставшуюся йогуртовую смесь так, чтобы она покрывала фрукты. Сверху украсьте бисквит оставшимся миндалем.
4. Накройте пластиковой пленкой и охлаждайте от 1 до 24 часов, перед тем как подать на стол.

В каждой порции: 371 калория, 13 г белка, 62 г углеводов, 10 г жира, 2,5 г насыщенного жира, 15 мг холестерина, 289 мг натрия, 4 г клетчатки.

Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Клубника в шоколаде

Подготовка: 3 минуты / Приготовление: 8 минут / Остывание: 30 минут / Количество порций: 4

1 столовая ложка обезжиренного молока; 20 спелых средних ягод клубники

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 стакан стружки горького шоколада

1. Положите на противень бумагу для выпечки.
2. Положите шоколад и налейте молоко в верхнюю часть двойной пароварки с кипящей водой. Убавьте огонь до среднего и варите, пока шоколад не растопится (примерно 3 минуты). Помешивайте, пока смесь не станет однородной. Снимите с огня.
3. Держа ягоды за черешок, окуните каждую в шоколад примерно на три четверти. Положите на бумагу на расстоянии примерно 3 сантиметра друг от друга.
4. Охлаждайте 30 минут, чтобы шоколад застыл.

В каждой порции: 222 калории, 2 г белка, 31 г углеводов, 13 г жира, 7,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 7 мг натрия, 4 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нежирного творога (160), посыпанного корицей.

Количество калорий во всем блюде: 382.

Тыквенный чизкейк

Подготовка: 15 минут / Приготовление: 1 час 10 минут / Охлаждение: 4 часа / Количество порций: 12

700 граммов обезжиренного сливочного сыра комнатной температуры; 3 больших яйца; 450 граммов мякоти тыквы; 1/2 стакана нежирного ванильного йогурта; 2 столовые ложки муки; 1 1/2 чайной ложки молотой корицы; 1 чайная ложка молотого имбиря; 1 чайная ложка кленового или ромового сиропа; 1 чайная ложка экстракта ванили

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана обжаренных семян тыквы

1. Разогрейте духовку до 175 °C. Взбейте миксером сливочный сыр и коричневый сахар до однородного состояния. Добавьте яйца. Подмешайте мякоть тыквы, йогурт, муку, корицу, имбирь, кленовый или ромовый сироп и экстракт ванили. Вылейте смесь в форму для выпечки.

2. Выпекайте в течение 1 часа 10 минут. Выньте из духовки и пройдитесь ножом вдоль стенки формы, чтобы отделить чизкейк. Дайте чизкейку постоять 30 минут при комнатной температуре, не закрывая крышкой.

3. Накройте фольгой и поставьте в холодильник не менее чем на 4 часа.

4. Перед подачей на стол осторожно выньте из формы. Посыпьте каждую порцию 2 столовыми ложками семян тыквы.

В каждой порции: 299 калорий, 20 г белка, 26 г углеводов, 13,5 г жира, 3 г насыщенного жира, 64 мг холестерина, 315 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 яблоком (80).

Количество калорий во всем блюде: 379.

Овсяное печенье с клюквой и шоколадной стружкой

Подготовка: 10 минут / Выпекание: 10 минут / Количество штук: 24

2 стакана геркулеса; 1/2 стакана цельнозерновой кондитерской муки; 3/4 чайной ложки пищевой соды; 1/2 чайной ложки молотой корицы; 1/4 столовой ложки соли; 1/2 стакана коричневого сахара; 0.5 стакана масла канолы; 3 белка крупных яиц; 2 чайные ложки экстракта ванили; 3/4 стакана клюквы; 1/2 стакана стружки горького шоколада

Мононенасыщенные жирные кислоты: 2 1/4 стакана измельченных грецких орехов

1. Разогрейте духовку до 175 °C. В большой миске смешайте геркулес, муку, соду, корицу и соль.

2. В миске среднего размера смешайте коричневый сахар, масло, яичные белки и ванилин до однородного состояния. Добавьте клюкву, грецкие орехи и шоколадную стружку. Постепенно добавляйте мучную смесь и хорошо перемешивайте.

3. Выложите получившееся тесто на противень с помощью чайной ложки. Выпекайте в течение 10 минут, или пока печенье не станет золотисто-коричневым.

4. Переложите печенье на решетку, чтобы оно полностью остыло.

В каждой порции (1 печенье): 172 калории, 4 г белка, 15 г углеводов, 11,8 г жира, 1,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 73 мг натрия, 2 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1/2 стакана творога (80) и 1 средним яблоком (80).

Количество калорий во всем блюде: 332.

Шоколадный пудинг с бананами

Подготовка: 5 минут / Выпекание: 5 минут / Охлаждение: 2 часа / Количество порций: 6

3 кекера из непросеянной пшеничной муки, измельченные; 1 спелый банан, нарезанный ломтиками; 1/2 стакана сахара; 1/4 стакана кокосовой стружки; 3 столовые ложки кукурузного крахмала; щепотка соли; 3 стакана двухпроцентного молока; 1/2 чайной ложки экстракта ванили

Мононенасыщенные жирные кислоты: 1 1/2 стакана стружки полусладкого шоколада

1. Поровну разделите измельченные кекеры на 6 форм для выпечки. Прижмите крышку, чтобы она покрыла дно форм. Сверху положите ломтики бананов, оставив немного места.

2. В большой кастрюле смешайте сахар, кокосовую стружку, кукурузный крахмал и

соль. Подмешайте молоко. Держите на среднем огне, помешивая, примерно 4 минуты, или пока пудинг не пойдет пузырями и не загустеет.

3. Держите на огне еще 1 минуту. Снимите с огня и добавьте ванилин. Вылейте в подготовленные формы для выпечки. Охлаждайте в течение как минимум 2 часов, или пока пудинг не затвердеет.

4. Посыпьте каждую порцию 1/4 стакана шоколадной стружки и украсьте оставшимися ломтиками банана.

В каждой порции: 391 калория, 7 г белка, 65 г углеводов, 15 г жира, 8,5 г насыщенного жира, 10 мг холестерина, 147 мг натрия, 4 г клетчатки. Одна порция подходит для диеты плоского живота без каких-либо дополнений.

Трубочки с рикоттой и цитрусовыми

Подготовка: 15 минут / Количество порций: 12

480 граммов обезжиренного сыра рикотта; 0.5 стакана кондитерского сахара; 1 столовая ложка свежETERтой цедры апельсина; 2 чайные ложки свежETERтой цедры лимона; 1 чайная ложка свежETERтой цедры лайма; 1/2 чайной ложки экстракта ванили; 12 больших вафельных трубочек

Мононенасыщенные жирные кислоты: 3 стакана стружки полусладкого шоколада

1. В небольшой миске смешайте рикотту, кондитерский сахар, цедру апельсина, лимона и лайма и экстракт ванили. Взбивайте смесь миксером, пока она не станет легкой и рыхлой. Постепенно подмешайте 2 1/2 стакана шоколадной стружки, отложив оставшуюся 1/2 стакана.

2. Ложкой переложите начинку в трубочки. Расплавьте оставшуюся шоколадную стружку и полейте каждую трубочку топленным шоколадом.

В каждой порции: 250 калорий, 6 г белка, 34 г углеводов, 13 г жира, 7,7 г насыщенного жира, 6 мг холестерина, 42 мг натрия, 3 г клетчатки.

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: подавайте с 1 стаканом нарезанной клубники (53) и 1 маленьким бананом, нарезанным ломтиками (90).

Количество калорий во всем блюде: 393.

Овсянка с двойной порцией шоколада

Подготовка: 5 минут / Приготовление: 5 минут / Количество порций: 1

1/2 стакана геркулеса; 3/4 стакана воды; 1/4 чайной ложки экстракта ванили; 0.5 чайной ложки свежемолотого черного перца; щепотка соли; 2 столовые ложки стружки темного шоколада

Мононенасыщенные жирные кислоты: 2 столовые ложки стружки полусладкого шоколада

1. В кастрюле, стоящей на сильном огне, доведите воду до кипения. Добавьте геркулес, один раз перемешайте и держите на огне, периодически помешивая, 3–4 минуты, или пока вода не впитается.

2. Снимите кастрюлю с огня и добавьте стружку шоколада, экстракт ванили и соль. Переложите в миску. Сверху посыпьте стружкой темного шоколада, пока геркулес еще теплый.

В каждой порции: 365 калорий, 9 г белка, 55 г углеводов, 14 г жира, 2 г мононенасыщенных жиров, 6,5 г насыщенного жира, 0 мг холестерина, 159 мг натрия, 6 г клетчатки

Как сделать это блюдо частью диеты плоского живота: добавьте 1/2 стакана малины, клубники или черники (30).

Количество калорий во всем блюде: 395.

Четырехнедельный план: дневник

Завершив четырехдневную программу против вздутия живота, вы уже привыкли вести дневник, в который записываете, что вы едите и что чувствуете во время еды. Чтобы держать себя в форме, очень важно осознавать эмоциональные связи с едой, вне зависимости от выбранной диеты. Но осознание и учет – две разные вещи. В главе 5, в рамках четырехдневной программы по борьбе со вздутием живота, я предложила психологические приемы, помогающие быстро вспомнить о стоящих перед вами задачах. Эти приемы можно использовать когда и где угодно, чтобы перестать «бездумно» есть под влиянием эмоций. Но ваши отношения с едой – это не только ваши действия и чувства во время приема пищи. Иногда ваше отношение к себе и к своему телу может повлиять на то, как быстро вы поддаетесь очередному искушению.

Можно лечиться, если у вас есть деньги и время. Куда более удобный способ – вести дневник. Но не просто дневник, ведь у многих из нас бывали случаи, когда мы покупали дорогой ежедневник в кожаном переплете с намерением записывать туда самые сокровенные мысли и чувства, а в итоге обнаруживали, что записи выглядят совершенной чепухой.

Дневник диеты плоского живота не такой. Здесь вы не описываете свой сон прошлой ночью или ссору с мужем из-за невыполненного им важного дела. В этом дневнике вы исследуете свои «отношения» с едой, пытаетесь выявить причины и особенности своего поведения и стремитесь определить психологические рычаги, которые смогут привести вас к успеху. (А что в нашем деле является успехом? Скажите вместе со мной: «Более плоский живот».)

Я хочу, чтобы вы держали этот дневник при себе и ежедневно делали записи. На каждый день вам будет предложено психологическое упражнение, чтобы помочь сосредоточиться на записи в дневнике (я называю их «упражнения на мотивацию», так как уровень вашей уверенности в себе и ваше отношение к себе лежат в основе вашей способности добиться успеха и похудеть). Не нужно тратить весь день на выполнение этих упражнений; я бы никогда не попросила вас сделать что-то, чего не хотела бы и не могла сделать сама, а я действительно не могу тратить по несколько часов в день, определяя свое отношение к чему-либо. Но 15 минут в день я могу найти. Это может быть время, пока вы едете в метро на работу, или утро выходного дня, пока дети еще не проснулись. Если мне нужны эти 15 минут, я их нахожу.

И вы тоже сможете.

Эти упражнения помогут выяснить ваши мотивы, препятствия, стоящие на пути к успеху, а также источники вдохновения и стимулы, которые смогут подтолкнуть вас к достижению поставленных целей. Это может показаться странным, но те же качества, которые помогли вам получить повышение по службе или создать семью и вырастить детей, помогут и вашему животу вновь стать плоским. Уверенность, привычка к самоанализу, решимость, любовь, благожелательность, сострадание, организованность – если вы обладаете какими-то из перечисленных качеств, упражнения помогут вам

использовать их на благо вашего живота.

Однако не стоит заблуждаться: некоторые упражнения могут оказаться трудными. Вам придется задать себе неприятные вопросы или вспомнить привычки, которыми вы не гордитесь. Упражнения помогут вам выявить проблемы и решить их.

По мере заполнения дневника не забывайте периодически возвращаться назад и читать прошлые записи. Именно так вы сможете выявить определенные модели поведения и заметить прогресс. Каждое упражнение основывается на предыдущем, все больше и больше раскрывая вас перед самой собой. Так уж устроена наша жизнь, что никогда не знаешь, куда идешь, если не помнишь, с чего начался путь.

Как и в случае с дневником, который был приведен в главе 5, есть три рекомендации по ведению дневника:

- Не думайте об орфографии и пунктуации.
- Пишите быстрее, чтобы не давать слово своему внутреннему критику.
- Будьте искренними.

А теперь приступим.

День 1

Упражнение на мотивацию. Напишите как минимум три причины, по которым вы решили следовать диете плоского живота. Опишите, что вы думаете по поводу предстоящих 28 дней и чего вы ожидаете от себя.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

День 2

Упражнение на мотивацию. Перечислите четыре вещи, которые поддержат вас во время диеты плоского живота (например, «помощь семьи»). А теперь напишите, что вы

собираетесь сделать, чтобы обеспечить эту поддержку.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 3

Упражнение на мотивацию. Старайтесь есть осознанно. Если во время еды вы смотрите телевизор, проверяете электронную почту или читаете, вы не уследите за тем, как много и как быстро едите. Пусть в один из приемов пищи вас ничто не отвлекает. Не торопитесь; сосредоточьтесь на вкусе еды, а затем на чувстве насыщения. Анализируйте и записывайте эмоции, которые вы испытываете во время еды.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 4

Упражнение на мотивацию. Вспомните о каком-нибудь обеде или ужине, который вам не понравился – может быть, вы съели слишком много или съели не то, чего вам хотелось. Представьте себе, что вы можете вернуться назад и проделать все заново. Напишите, что бы вы изменили.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 5

Упражнение на мотивацию. Напишите о двух изменениях в образе жизни, которые произошли с вами во время четырехдневной программы против вздутия живота. Какие из изменений оказались легче, чем вы предполагали? Опишите, что произошло в каждом из случаев.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 6

Упражнение на мотивацию. Сегодня попробуйте разобраться, видите ли вы разницу между тем, что вы чувствуете во время еды под влиянием голода и под влиянием стресса. Запишите эти размышления.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 7

Упражнение на мотивацию. Сегодня вы завершаете первую неделю плана. Перечислите две-три вещи, которые оказались самыми сложными в диете плоского живота. А теперь напишите, что вы собираетесь делать, чтобы избавиться от этих трудностей на следующей неделе.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 8

Упражнение на мотивацию. Напишите свою краткую биографию. Кто вы? Каковы ваши профессиональные успехи, ваши взаимоотношения в семье, как вы заботитесь о своем здоровье? Затем напишите биографию человека, которым вы хотели бы быть. Какие качества можно взять из «настоящей» биографии, чтобы претворить в жизнь желаемую?

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 9

Упражнение на мотивацию. Вспомните последние несколько дней. Выявите один проступок, связанный с едой (может быть, вы съели несколько сдобных булочек за чаем на работе), и запишите его в левой части страницы. С правой стороны запишите все случаи в тот день, когда вы поступали правильно (рассмешили ребенка, взялись за новый проект, долго гуляли). Теперь посмотрите на весь день в целом. Может, вы увидите свой проступок уже в ином свете?

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 10

Упражнение на мотивацию. Сегодня давайте сосредоточимся на том, что вас радует. Перечислите то, что вам нравится в своем теле, в своей семье, своей работе и в личном окружении (пишите как можно больше!).

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 11

Упражнение на мотивацию. Придумайте пять способов, которые могут отвлечь ваше внимание от еды, когда кажется, что эмоции и стресс вот-вот возьмут над вами верх.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 12

Упражнение на мотивацию. Напишите своему животу любовную записку. Назовите как минимум две причины, по которым он заслуживает вашего признания и уважения.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

День 13

Упражнение на мотивацию. Чтобы узнать больше о связи между вашими чувствами и едой, четыре столбца озаглавьте. Злость, Грусть, Страх и Счастье. Вспомните пару случаев из недавнего прошлого, когда вы хотели что-то съесть, испытывая одну из этих эмоций. Вспомните, что именно вы хотели съесть – и съели, – и укажите это в соответствующем столбце.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	–5	–3	0	3	5	7
Голод после еды	–5	–3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 14

Упражнение на мотивацию. Заканчивается вторая неделя. Поздравляю – вы уже на полпути к успеху! Запишите, что вы сейчас чувствуете. Подумайте, какие изменения вы заметили на этой неделе в себе и в своем отношении к еде и своему телу, а в особенности к животу. Опишите свои ожидания от предстоящей недели.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 15

Упражнение на мотивацию. Укажите три или четыре «опасных» сценария, когда вы рискуете съесть что-то вредное или больше, чем нужно. А теперь создайте план спасения, с помощью которого вы сможете избежать проблем в каждом из сценариев. Запишите описание этого плана в виде «Если Х, то я делаю Y».

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 16

Упражнение на мотивацию. Составьте список как минимум из пяти своих целей, которых вы всегда хотели достичь, но до которых никак не доходили руки. Начните с наиболее желанных. Напротив каждой из них напишите, с чего нужно начать, чтобы в итоге выполнить эти намерения.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 17

Упражнение на мотивацию. Забудьте неверные правила питания, которым вы раньше следовали (например, всегда все доедать до крошки). Где вы научились этим правилам? Каким образом они продолжают влиять на ваше питание? Теперь запишите свои «Новые правила питания» (например, «прислушиваться к своему животу и прекращать есть, когда чувствуешь сытость»).

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 18

Упражнение на мотивацию. Напишите список всех вещей и людей, которые вызывают у вас злость. Затем напишите заглавными буквами рядом с каждым: Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 19

Упражнение на мотивацию. Постарайтесь вспомнить весь день целиком, отмечая, как много хорошего есть в вашей жизни. Составьте список из пяти моментов, за которые вы более всего благодарны; прочтите его перед сном.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 20

Упражнение на мотивацию. Напишите список того, что вы теперь делаете, а три недели назад еще не делали. Вполне вероятно, вы уже добились много большего, чем думаете.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 21

Упражнение на мотивацию. Вот и третья неделя подошла к концу! Запишите, что вы чувствуете, продвинувшись так далеко. Стали ли вы более энергичной? Неотразимой?

Довольной собой? Улучшились ли ваши отношения с животом? Запишите все комплименты, которые вы получили, и мысли, которые у вас возникли относительно своего успеха и своего внешнего вида.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 22

Упражнение на мотивацию. Делайте сегодняшнюю запись в дневнике, сидя перед зеркалом. Опишите свою внешность, как если бы вы описывали подругам незнакомую женщину. Будьте максимально доброжелательны.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 23

Упражнение на мотивацию. Если бы до конца жизни вы могли есть только три продукта, что бы вы выбрали? Придумайте, как можно было бы вписать эти продукты в диету плоского живота.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 24

Упражнение на мотивацию. В трех столбцах, озаглавленных Сильный, Средний и Слабый, перечислите факторы своей мотивации. Например, уменьшение размера одежды или способность пройти лестничный пролет не запыхавшись могут считаться сильными факторами, в то время как более крепкий сон ночью может считаться средним по силе фактором.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

День 25

Упражнение на мотивацию. Опишите одно отступление от правил, которые вы допустили в последнее время. Как вы с этим справились? Что в первую очередь помогло вам продолжить? Как можно использовать этот опыт во время диеты плоского живота?

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Обед
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 26

Упражнение на мотивацию. Напишите о женщине, которой вы восхищаетесь. Почему именно ею? Выделите два ее особых качества. Почему вы выбрали именно их?

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 27

Упражнение на мотивацию. Составьте список мотивирующих факторов: запишите все причины, по которым вы начали диету плоского живота. Обязательно укажите изменения, ставшие возможными благодаря диете, которые особенно важны для вас как сейчас, так и в будущем. Например: сейчас – чувствую себя легче и энергичнее; в будущем – не нужно будет принимать лекарства. Периодически перечитывайте этот список, чтобы вспоминать, что вы для себя делаете.

Завтрак
Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

День 28

Упражнение на мотивацию. Поздравляю! Вы завершили свой четырехнедельный план. Опишите, что вы чувствуете, после того как решили выполнить нашу программу и на самом деле сделали это! Каково ваше самоощущение? Насколько вы довольны результатом? Напишите торжественное обещание продолжить вести здоровый образ жизни и избегать всего, что может повредить вашему здоровью и внешности.

Завтрак

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Обед

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Закуска

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	−5	−3	0	3	5	7
Голод после еды	−5	−3	0	3	5	7

Ужин

Что я ела:

Время						
Голод перед едой	-5	-3	0	3	5	7
Голод после еды	-5	-3	0	3	5	7

9. Упражнения в дополнение к диете плоского живота

Я по своему опыту знаю, как трудно бывает занятому человеку найти время для тренировок. Именно по этой причине мне было важно составить такую программу упражнений, которую можно было бы включить в любое расписание.

Наша диета позволяет добиться результатов и без тренировок, но эксперты отмечают, что аэробные упражнения и силовые нагрузки способны улучшить метаболизм, предотвратить болезни, а также помогают поддерживать мышечную массу и плотность костей на протяжении всей жизни человека. Кроме того, если вы следуете диете плоского живота, то при помощи упражнений вы добьетесь лучших результатов.

Упражнения в данной программе состоят из трех базовых компонентов:

- аэробные упражнения – чтобы сжечь калории и сбросить вес;
- силовые упражнения – чтобы укрепить мышцы и повысить метаболизм;
- упражнения для мышц брюшного пресса – чтобы сделать живот более подтянутым и красивым.

Аэробные упражнения сжигают калории, а это единственный способ уменьшить слой жира, покрывающего мышцы на животе. Без этих упражнений вы можете провести много часов, безрезультатно качая пресс. Я рекомендую вам совершать прогулки, можно также заниматься плаванием, бегом, кататься на велосипеде или использовать кардиотренажеры.

Если вы собираетесь делать упражнения, я настоятельно советую вам выполнять как силовые, так и аэробные.

Если вы любите пешие прогулки, добавьте к этому силовые упражнения, приведенные в этой главе. Если вы постоянно качаете мышцы, добавьте прогулки или пробежки. Сбалансированный набор упражнений важен для быстрого достижения долговременных результатов. В рамках одного исследования женщины в возрасте от 40 до 50 лет делали либо аэробные упражнения (по 60 минут 6 дней в неделю), либо и аэробные и силовые упражнения (60 минут аэробных упражнений 3 дня в неделю и 60 минут силовых упражнений 3 дня в неделю). Через 24 недели вторая группа сбросила на 40 процентов больше килограммов, причем именно подкожного жира – в 3 раза больше, а внутреннего (что особенно важно) – на 12 процентов больше. Кроме того, они также увеличили мышечную массу тела, а мышцы, как мы помним, отвечают за метаболизм.

Аэробные упражнения. Ходьба

Я рекомендую два типа прогулок, которые я назвала «Удар по жиру» и «Сжигатель калорий». Прогулки первого типа – спокойные и размеренные, гарантированно сжигающие жир на животе. Длительность этих прогулок каждую неделю будет увеличиваться, и по мере того как ваша подготовка будет улучшаться, вы сможете ходить быстрее (и быстрее сжигать жир!), не прилагая дополнительных усилий. Прогулки «Сжигатель калорий» представляют собой комбинацию, в которой периоды быстрой ходьбы сменяются движением с умеренной скоростью. Исследования показывают, что

подобное чередование поддерживает метаболизм на более высоком уровне еще долгое время после завершения упражнения. Плюсы? Вы сжигаете больше калорий за день.

Если у вас нет времени на все шесть аэробных упражнений в неделю, не расстраивайтесь. Делайте столько, сколько можете. Подстройте упражнения под свой образ жизни.

Если вы похожи на меня, вы будете делать то, что: а) вам нравится и б) вы действительно можете делать. Сейчас мне больше нравится ходить, в том числе на пешие экскурсии с семьей, чем посещать занятия аэробикой, которой я фанатично занималась в 25 лет. Важно выбрать то, что подойдет вам сейчас, в данный момент вашей жизни.

В дополнение к ежедневной прогулке вы также будете делать силовые упражнения по одной из программ: «Повышение метаболизма» либо «Тренировка живота».

Программа «Повышение метаболизма» состоит из четырех комбинированных упражнений, которые одновременно развивают несколько частей тела, в том числе руки и ноги.

В то же время они помогают сжигать больше калорий за меньшее время (здорово, правда?). Делая упражнения, вам нужно будет сохранять равновесие, так что во время работы над руками, ногами, ягодицами, грудью и спиной ваш живот также будет работать. Я повторю еще раз: даже когда вы выполняете движения, направленные на повышение метаболизма, вы будете напрягать мышцы живота.

«Тренировка живота» – это лучшие упражнения из всех существующих. При этом не будет никаких стандартных «скручиваний». Все предлагаемые движения были протестированы и оказались до 80 процентов более эффективными, чем обычные упражнения на брюшной пресс.

Эти упражнения направлены не только на укрепление мышц живота, но и всего тела. Прелесть этих силовых упражнений заключается в том, что каждое из них состоит всего из четыре или пять движений, которые по данным исследований оказались наиболее эффективными. Старайтесь делать каждый комплекс упражнений три раза в неделю. Но, как я сказала ранее, если это невозможно, даже один или два подхода в неделю помогут ускорить достижение желаемых результатов. Если вы выполняете все шесть подходов, обязательно делайте перерыв на один день в неделю. Неважно, какой именно из дней вы выберете; просто следуйте своему графику.

Подсказка. Если вы планируете делать упражнения и хотите пропустить один подход, не пропускайте «Повышение метаболизма». Именно эти упражнения приводят к более быстрому сжиганию калорий за день.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Ходьба повышает настроение. Исследователи из Йельского университета пришли к выводу, что умеренные или энергичные упражнения могут снять негативное воздействие кортизола – гормона стресса, приводящего к появлению жира в области живота. Другие исследования показывают, что после 10 минут упражнений мозг начинает вырабатывать эндорфины, которые успокаивают нас и понижают уровень кортизола. Ходьба начинает приносить пользу с первого шага, этот эффект продолжается до конца прогулки и длится еще многие часы.

Скорость и интенсивность

Если вы хотите избавиться от жира на животе, прогулки должны быть достаточно интенсивными, чтобы стимулировать кровообращение. Именно поэтому важны скорость и прикладываемое усилие. Программа, которую я для вас приготовила, включает прогулки как с постоянной, так и с переменной скоростью. На прогулке «Удар по жиру» вы будете определенное время двигаться с постоянной, довольно высокой скоростью, постепенно увеличивая длительность прогулки. По мере улучшения вашей спортивной формы мышцы будут становиться сильнее, и вы сможете ходить быстрее и сжигать больше калорий без дополнительных усилий. Например, трехкилометровая прогулка со скоростью 3 километра в час сжигает 170 калорий (для человека весом 68 кг). Но когда вы ускоритесь до 5 километров в час, вы за то же время избавитесь от 224 калорий, что на треть больше. Беспригрышная ситуация, не так ли?

Когда вы ходите с переменной скоростью («Сжигатель калорий»), вы чередуете интенсивную и более спокойную ходьбу. В обоих случаях вы можете начать с наиболее удобного для вас уровня и увеличивать скорость по мере повышения выносливости.

Обратите внимание: то, что для неспортивного человека кажется высокой интенсивностью, может быть низкой интенсивностью для тех, кто регулярно занимается спортом.

Вне зависимости от вашего уровня подготовки вы можете делать упражнения с высокой интенсивностью, просто приложив чуть большее усилие.

Выполнение упражнений с высокой интенсивностью по-может сжигать на 25–75 процентов калорий больше, чем с низкой. Бег, катание на велосипеде, даже степ-аэробика – все работает одинаково. Чем быстрее вы идете или чем больше усилий прикладываете (скажем, вы идете вверх по крутому склону), тем лучше для вас. Вы будете оценивать уровень интенсивности по шкале от 1 до 10 (1 – это нагрузка, когда вы сидите на диване, а 10 – когда на всех парах бежите стометровку). Невозможно, да и вредно, поддерживать очень высокую интенсивность на протяжении всего упражнения: лучше всего делать это лишь время от времени. Ниже предлагается разбивка по уровням:

	Самоощущение	Уровень интенсивности	Скорость (км/ч)*
Разминка, заминка	Настолько просто, что вы можете петь	3–4	5–5,5
Бодрый шаг	Вы можете спокойно говорить, но уже не петь	5–6	5,5 — 6,5
Быстрый шаг	Вы можете произнести короткую фразу, но вам не до разговоров	7–8	6,5 +

* Обратите внимание, что эти скорости достаточно условны. Чем лучше ваша физическая форма, тем быстрее вы будете идти на каждом уровне интенсивности.

При помощи приведенных темпов и уровней усилий (по шкале от 1 до 10) следите за тем, чтобы во время прогулок прилагать определенное усилие:

- «Удар по жиру» – прогулки с постоянной скоростью, работа на сжигание жира на животе. Идите бодрым шагом (уровень интенсивности 5–6).
- «Сжигатель калорий» – прогулки с переменным тем-пом, повышается количество сжигаемых калорий во время прогулки и после нее, что еще эффективнее снижает количество жира на животе. Чередуйте ходьбу бодрым шагом (уровень интенсивности 5–6) и ходьбу быстрым шагом (уровень интенсивности 7–8).

Ваш план по ходьбе на месяц

Неделя 1

День 1. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 30 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
25 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 2. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 25 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 4 раза)
2 минуты заминки	3–4

День 3. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 30 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
25 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 4. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 25 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 4 раза)
2 минуты заминки	3–4

День 5. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 30 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
25 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 6. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 25 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 4 раза)
2 минуты заминки	3–4

День 7

Отдых

Неделя 2

День 1. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
40 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 2. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 35 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 6 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 3. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
40 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 4. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 35 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 6 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 5. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
40 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 6. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 35 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 6 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 7

Отдых

Неделя 3

День 1. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 2. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 3. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 4. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 5. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 6. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 7

Отдых

Неделя 4

День 1. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 2. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 3. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 4. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 5. Прогулка «Удар по жиру»

Общее время выполнения упражнения: 60 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
55 минут ходьбы бодрым шагом	5–6
2 минуты заминки	3–4

День 6. Прогулка «Сжигатель калорий»

Общее время выполнения упражнения: 45 минут

Этапы:	Уровень интенсивности
3 минуты разминки	3–4
4 минуты ходьбы бодрым шагом	5–6
1 минута ходьбы быстрым шагом	7–8 (чередуйте ходьбу бодрым/быстрым шагом 8 раз)
2 минуты заминки	3–4

День 7

Отдых

Как увеличить скорость ходьбы

Секрет превращения ежедневной прогулки в упражнение, сжигающее жир, заключается в правильной технике ходьбы. Самая частая ошибка – это убеждение, что для увеличения скорости надо делать более широкие шаги. На самом же деле это скорее вас замедлит, так как вытянутые ноги работают как тормоз, и к тому же это может привести к травмам из-за повышенного напряжения в связках. Лучше делать более короткие, быстрые шаги, перекачиваясь с пятки на носок и отталкиваясь носком от земли. Чтобы помочь себе, согните руки под прямым углом и взмахивайте ими вперед (примерно до уровня груди) и назад, так чтобы кисти почти скользили по бедрам. Если руки будут болтаться вдоль тела, они будут снижать вашу скорость. Поработайте над техникой движения, и вскоре вы будете обгонять других идущих людей, как если бы они стояли на месте.

Силовая тренировка. «Повышение метаболизма»

Силовые тренировки сохраняют и развивают мышцы, которые выступают в качестве двигателя, сжигающего калории для поддержки метаболизма. Примерно с тридцати с небольшим лет вы начинаете терять около 250 граммов мышц в год. Если ничего не предпринимать, после менопаузы эти потери могут удвоиться. С каждым килограммом потерянных мышц организм сжигает меньше калорий, благодаря чему набирать вес становится проще, а сбрасывать – сложнее. Снижение мышечной массы также делает вас слабее, и повседневные задачи вроде вставания из кресла и подъема по лестнице даются все тяжелее. В результате вы меньше двигаетесь, что, в свою очередь, еще более способствует потере мышц и набору жира.

Когда мышцы напрягаются, в мышечной ткани происходят микроскопические разрывы (я понимаю, что разрыв не кажется положительным эффектом, но, поверьте мне, в данном случае это хорошо). Тогда организм приходит на помощь и заполняет эти трещины белком, создавая новую мышечную ткань. Именно поэтому следует делать однодневный перерыв между силовыми тренировками: мышцам нужно время, чтобы восстановиться.

Замена тканей укрепляет мышцы, а благодаря большому объему мышечной ткани тело выглядит крепче и стройнее. Но самое важное, что мышечная масса сжигает примерно в 7 раз больше калорий, чем жир (чуть более 30 в день на килограмм), поэтому чем больше у вас мышц, тем быстрее вы сжигаете калории и избавляетесь от жира на животе.

Силовые тренировки также делают вас бодрее, благодаря чему вам будет легче справиться со всеми задачами и вы будете оставаться активной на протяжении всего дня.

Наконец, сильные мышцы защищают и укрепляют кости, что особенно важно для женщин. Женщины после 35 лет начинают терять и костную массу, причем этот процесс со временем ускоряется, особенно после начала менопаузы. В этот период некоторые женщины начинают терять до 20 процентов своей костной массы в течение первых 5 лет. Снижение костной массы может приводить к случайным переломам и неожиданным трещинам (когда кости ломаются без всякой видимой причины), причем лечить переломы становится труднее, так как костной ткани уже не хватает, чтобы заполнить трещину или разлом.

Снижение костной массы также приводит к искривлению позвоночника, что, в дополнение ко всем неудобствам, не позволяет стоять прямо и приводит к тому, что живот выпячивается вперед. Силовые тренировки укрепляют кости посредством сокращений мышц и жил и благодаря этому увеличивают плотность костей и снижают риск заболевания остеопорозом. Если эта болезнь у вас уже есть, силовые тренировки могут остановить ее развитие, однако прежде чем приступать к какой-либо программе упражнений, вам следует проконсультироваться с врачом.

Ниже приведены еще 6 причин, по которым силовые тренировки могут улучшить ваше здоровье.

- Вы будете лучше спать. Люди, регулярно выполняющие силовые упражнения, менее

подвержены бессоннице.

- Вы нарастите мышцы. Каждый килограмм мышечной ткани сжигает дополнительные 30 калорий в день.
- Вы научитесь лучше сохранять равновесие, укрепив жилы и связки.
- У вас будет больше энергии. Вы станете сильнее и не будете так быстро уставать.
- Снизится вероятность заболевания диабетом. Мышечная масса помогает организму перерабатывать сахар в крови.
- Вы минимизируете проявления целлюлита. Крепкие, эластичные мышцы разгладят комковатый жир в нижней части тела.

С чего начать: основы силовых упражнений

Если вы никогда не делали силовых упражнений, сейчас самое время начать. Если вы уже начали, попробуйте увеличить нагрузку.

Если вы первый раз берете в руки гантели, вам будет полезно узнать азы силовых упражнений. Каждый раз, когда вы поднимаете и опускаете гантели или отжимаетесь от пола и затем снова опускаетесь, называется повторением.

Определенное количество повторений (8, 10, 12 и т. д.) называется подходом.

Вес гантели. Если поднимать слишком легкий вес, упражнения будут бесполезны для метаболизма и здоровья организма в целом. Не бойтесь более тяжелых гантелей, у вас не вырастут большие выступающие мышцы (у женщин просто нет для этого необходимых гормонов), но вы станете более сильной и подтянутой. Для достижения наилучших результатов выбранный вами вес должен быть таким, чтобы к последнему повторению вы чувствовали, что больше уже не можете. Если же все-таки можете, нужно увеличивать поднимаемый вес. Если вы не можете сделать хотя бы 8 повторений, значит, вес слишком тяжел для вас: возьмите более легкий груз или сделайте упрощенную версию упражнения.

Так как одни мышцы больше других, вам нужно будет брать более тяжелые гантели для упражнений на грудь, спину, ноги и ягодицы. Для меньших мышц на руках и плечах вам, скорее всего, понадобятся более легкие снаряды.

Режим. Согласно программе «Повышение метаболизма», в течение 4 недель вы начнете с одного подхода по 10 повторений и дойдете до двух подходов по 15 повторений. Помните, что если в какой-либо момент при выбранном весе после последнего повторения вы еще можете выполнять упражнение, нужно увеличить вес или перейти на усложненный вариант упражнения.

Технические средства. Для этой части программы вам потребуются два набора гантелей, легкие и тяжелые. Если вы только начинаете, возьмите 1,5– и 2,5-килограммовые гантели. Если вы уже занимались раньше, подойдут 2,5– и 4-килограммовые. Не забывайте, здесь я привожу только общие указания, так что вы можете корректировать вес спортивного инвентаря согласно данным выше рекомендациям. Определить нужный вес просто: если гантели так легки, что после завершения подхода вы чувствуете, что можете продолжать упражнения, вероятно, вы работали недостаточно, то есть повторений было мало или вес был слишком легким. С другой стороны, если последнее повторение последнего подхода далось вам с большим трудом, значит, выбор веса верен. Когда ваши мышцы станут сильнее, вы привыкнете к количеству подходов и повторений.

Тогда надо будет двигаться дальше.

Когда лучше делать упражнения? Исследования показали, что утром люди меньше отвлекаются и лучше выполняют упражнения, чем вечером. Но если вы сова, утренние тренировки могут вам даваться с трудом. Самое важное – найти время, когда желание заняться спортом у вас будет наиболее сильным. Делайте упражнения, когда вам это удобно, в противном случае другие дела вытеснят их из вашего графика. Количество

потерянных калорий и скорость появления результатов практически не зависят от времени суток, в которое вы делаете упражнения. Главное, чтобы вы их делали.

В рамках программы «Тренировка живота» я даю определенное количество повторений, но вы можете выбирать более легкие или тяжелые упражнения в зависимости от того, что вам нужно. Просто нужно помнить, что для наращивания сухой мышечной массы вам нужно работать с тяжелыми весами.

Программа «Повышение метаболизма»

Неделя	День 2	День 4	День 6
1	10 повторов	10 повторов	10 повторов
2	15 повторов	15 повторов	15 повторов
3	2 подхода, 10 повторов	2 подхода, 10 повторов	2 подхода, 10 повторов
4	2 подхода, 15 повторов	2 подхода, 15 повторов	2 подхода, 15 повторов

Выпад

Основное движение

А. Поставьте ноги вместе. Взяв гантели в руки, согните локти под углом 90 градусов, чтобы гантели были перед вами, предплечья – параллельно полу, а ладони смотрели друг на друга.



Б. Шагните правой ногой на 60–90 см назад, упритесь носком в пол, пятку не опускайте. Приседайте, опуская правое колено вниз, пока левое бедро не окажется параллельным полу. Держите левое колено точно над голенью. Одновременно отведите гантели назад, выпрямив руки. Задержитесь в этой позиции на секунду, затем выпрямитесь, поставьте ноги вместе и верните руки в исходное положение. Сделайте один подход, затем повторите с другой ногой.



Как сделать упражнение легче
Делайте выпады левой ногой на 60 см, не приседая.



Как сделать упражнение сложнее

Встав из выпада, поднимите правое колено перед собой на уровень бедра, чтобы нога была согнута под углом 90 градусов. Одновременно согните руки в исходное положение. Замрите на одну секунду, удерживая равновесие на левой ноге, затем отставьте правую ногу назад и продолжайте упражнение. Выполните один подход и затем сделайте то же

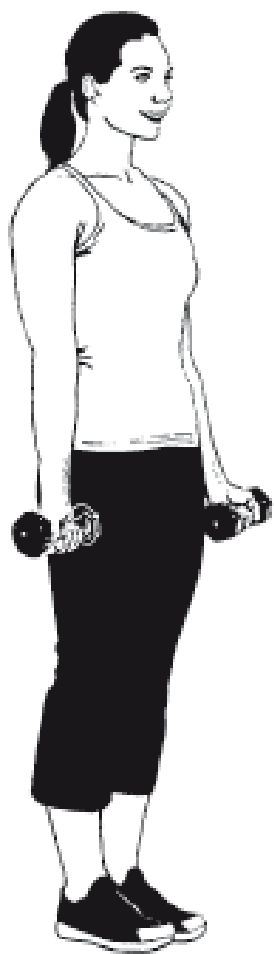
самое с другой ногой.



Приседания со сгибанием рук

Основное движение:

А. Поставьте ноги вместе. Руки с гантелями вытянуты вдоль тела, ладонями вперед.



Б. Шагните правой ногой на 60 см в сторону и присядьте, как если бы вы садились в кресло. Стопы параллельны друг другу, пятки не отрываются от пола. Присядьте как можно ниже, при этом колени не должны выступать за носки, а таз должен быть отставлен как можно дальше назад. Одновременно согните руки, поднимая гантели к плечам. Не двигайте плечами. Поднимитесь, поставьте ноги вместе и разогните руки. Выполните один подход и затем повторите его, делая шаг уже левой ногой.



Как сделать упражнение легче

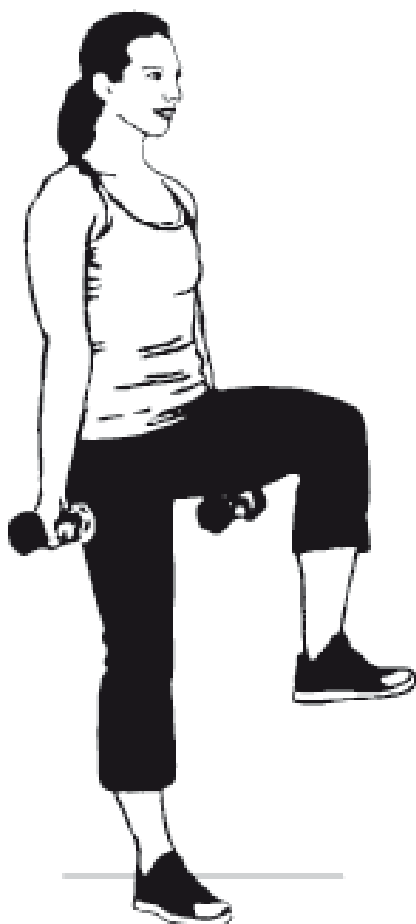
Поставьте ноги на ширину плеч и сохраняйте это положение во время приседаний, не делая шагов в сторону.



Как сделать упражнение сложнее

Встав из приседа, поднимите левое колено перед собой на уровень бедра, чтобы нога была согнута под углом 90 градусов. Замрите на одну секунду, удерживая равновесие на правой ноге, затем отставьте левую ногу в сторону и продолжайте упражнение.

Выполните один подход и затем сделайте то же самое с другой ногой.



Выпад вбок и подъем

Основное движение:

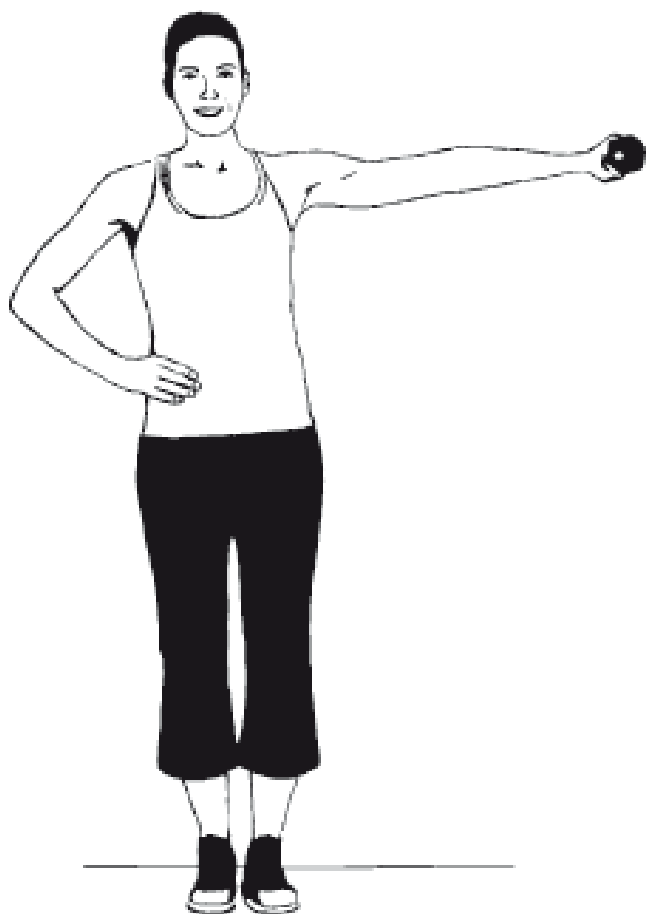
А. Поставьте ноги вместе. Левая рука с гантелей вытянута вдоль тела, ладонью внутрь. Правая рука с гантелей на боку.



Б. Шагните правой ногой на 60–90 см в сторону и согните правую ногу в выпаде, отклонившись назад и опустив гантель к правой голени. Колено не должно выступать за носок. Оттолкнитесь правой ногой и встаньте прямо, ноги вместе. Из этой позиции поднимите левую руку вбок до уровня плеч, а правую ногу – в противоположную сторону, как можно выше. 1 секунду сохраняйте это положение и затем вернитесь в исходное положение. Выполните один подход, затем поменяйте стороны и продолжайте.



Как сделать упражнение легче
Не поднимайте ногу, когда поднимаете руку на уровень плеч.



Как сделать упражнение сложнее

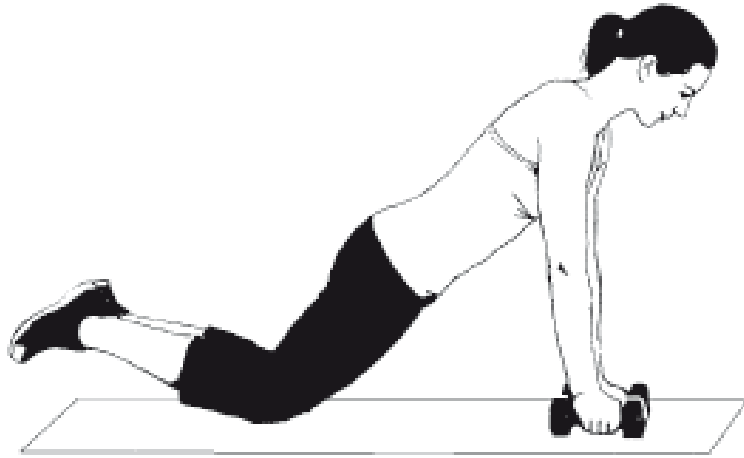
Из положения выпада оттолкнитесь правой ногой и встаньте прямо, подняв левую руку до уровня плеч и подняв правую ногу в противоположную сторону как можно выше, а затем сразу же садитесь в следующий выпад. Выполните один подход, поменяйте стороны и продолжайте.



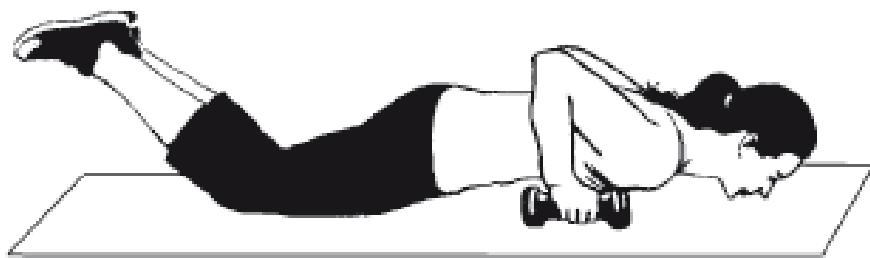
Отжимание на гантелях

Основное движение:

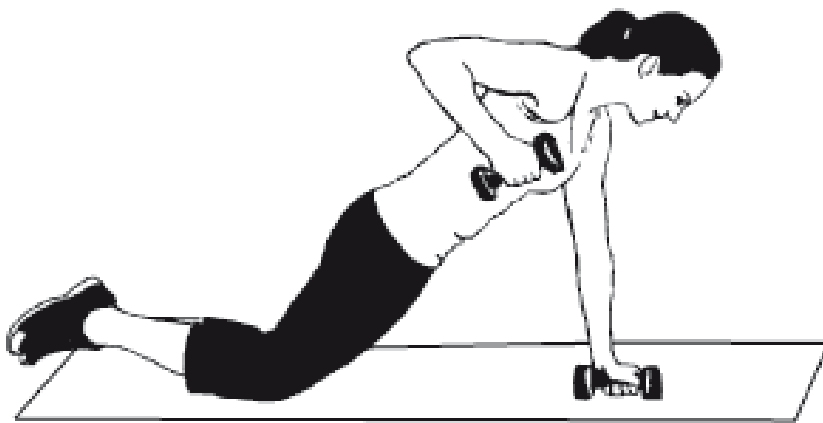
А. Взяв гантели в руки, опуститесь на колени и руки. Тело должно быть вытянуто в одну линию от коленей до головы, руки прямо под плечами, стопы поднимите.



Б. Согните локти, опустив грудь к полу. Разогните руки и вернитесь в исходное положение.

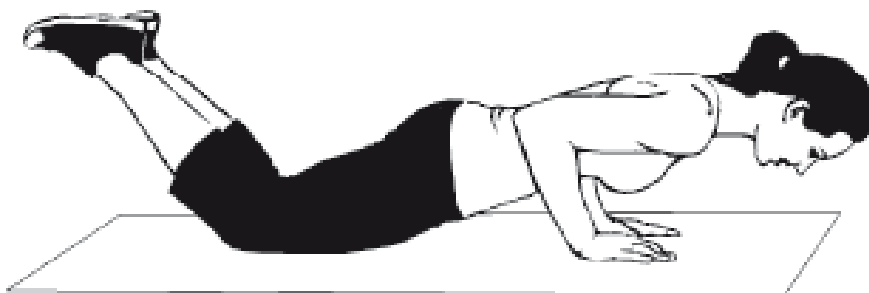


В. Затем согните правый локоть назад, подтянув гантель к груди, держа при этом руку у тела. Опустите гантель обратно на пол и повторите сначала, в этот раз с левой рукой. Продолжайте менять руки в течение всего подхода, делая дополнительное повторение, чтобы количество упражнений для каждой руки было одинаковым.



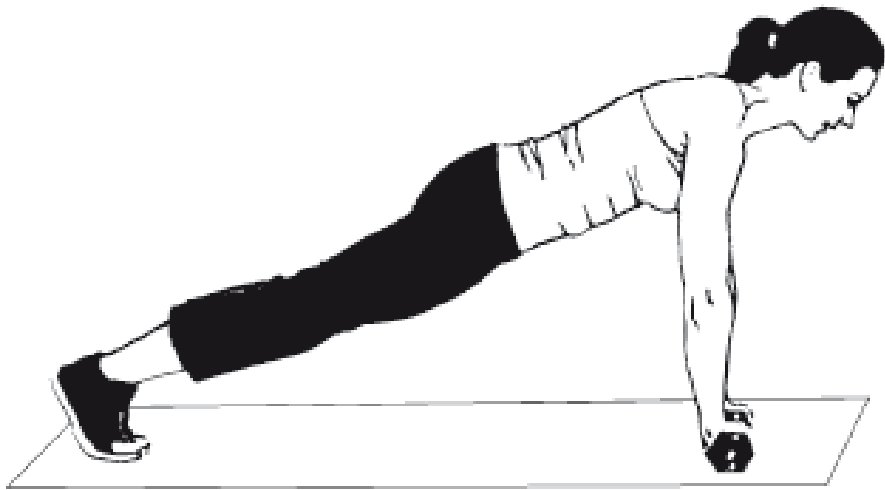
Как сделать упражнение легче

Выполняйте отжимания без гантелей. Затем возьмите гантели, опуститесь на руки и колени и выполните по подходу для каждой руки.



Как сделать упражнение сложнее

Делайте отжимания, опираясь на руки и носки.



Упражнения на мышцы брюшного пресса

Тренировка брюшного пресса, которую я вам предлагаю, будет состоять из упражнений разного типа, включая несколько основанных на технике пилатеса. Эта техника делает упор на сохранение равновесия при тренировке всех групп мышц и таким образом обеспечивает качественную проработку брюшного пресса. Эти упражнения дают значительно лучшие результаты, чем обычные скручивания.

«Верхнее скручивание» направлено на проработку основной мышцы брюшного пресса – rectus abdominis, которая идет от ребер до таза; это упражнение на 80 процентов эффективней обычного скручивания.

Если у вас есть время только на одно упражнение на пресс, делайте «велосипед». «Велосипед» эффективно задействует главную мышцу живота, а также укрепляет все мышцы торса. Согласно одному из новейших исследований, это упражнение в два раза эффективнее простого скручивания.

Вытягивание рук и ног на полу действует одновременно на мышцы живота и спины. Сильные мышцы спины помогают поддерживать красивую осанку и практически мгновенно положительно сказываются на животе.

И наконец, «обратное скручивание» тренирует мышцы нижней части живота. Так как rectus abdominis – это одна длинная мышца, вы не можете разделить верх и низ живота. Но данное упражнение позволяет вам максимально увеличить нагрузку именно на нижнюю часть этой мышцы, задействуя ее в большей степени, чем обычные скручивания, и не обходя при этом вниманием верхнюю часть.

Словом, на простых скручиваниях далеко не уедешь, и теперь вы знаете, почему.

Программа «Тренировка брюшного пресса»

Неделя	День 1	День 3	День 5
1	10 повторов	10 повторов	10 повторов
2	15 повторов	15 повторов	15 повторов
3	2 подхода, 10 повторов	2 подхода, 10 повторов	2 подхода, 10 повторов
4	2 подхода, 15 повторов	2 подхода, 15 повторов	2 подхода, 15 повторов

Увеличьте пользу от тренировок

Перед тренировкой самое важное – это разминка. А после упражнений, когда мышцы разогреты и особенно податливы, необходима хорошая растяжка. Растяжка способствует быстрому восстановлению мышечной ткани и улучшает осанку, так что вы сразу же

будете выглядеть выше, а ваш живот – меньше.

Три упражнения на растяжку, приведенные ниже, задействуют основные группы мышц, над которыми вы будете работать. Начинайте и заканчивайте растяжку мягко, не делайте резких движений. Каждая растяжка должна длиться примерно 10 секунд. Выполните каждое упражнение на растяжку 3–6 раз, делая глубокие вдохи в перерывах.

Растяжка мышц бедра

Поставив ноги вместе, согните левую ногу назад, подведя стопу к ягодицам. (При необходимости вы можете держаться за стул или стену правой рукой.) Возьмите левую стопу левой рукой и потяните вверх, так чтобы почувствовать напряжение в передней части левого бедра. Держите 10 секунд и отпускайте. Поменяйте ногу и повторите.

Растяжка мышц голени

Встаньте так, чтобы правая нога была на 60–90 см впереди левой, носками вперед. Положите руки на правое бедро и согните правую ногу, держа левую ногу прямой и прижимая левую пятку к полу, так чтобы почувствовать напряжение в левой голени. Держите 10 минут и отпускайте. Поменяйте ноги и повторите.

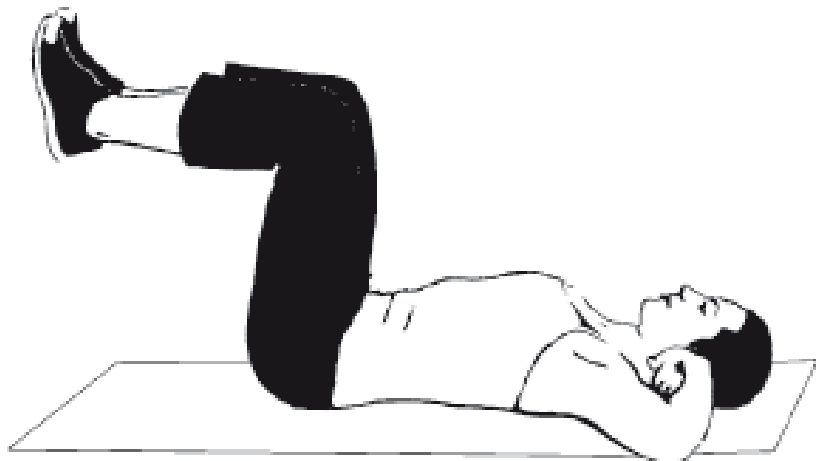
Растяжка бицепсов бедер

Из положения для растяжки голени пододвиньте заднюю ногу вперед на 15–30 см, выпрямите переднюю ногу, подняв носок ноги от пола, и отклонитесь назад, положив руки на бедро. Очень важно не зажимать переднее колено. Вы должны чувствовать растяжение в задней части бедра прямой ноги. Держите 10 минут и отпускайте. Поменяйте ноги и повторите.

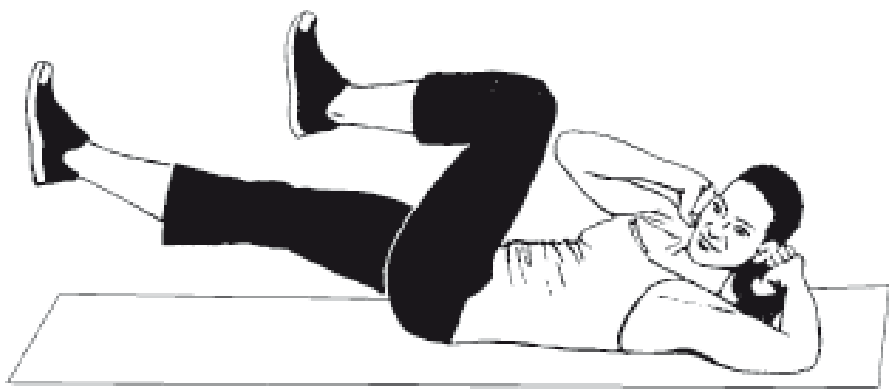
Велосипед

Основное движение:

А. Лягте на спину, поднимите согнутые колени, голени должны быть параллельны полу, а руки – за головой.

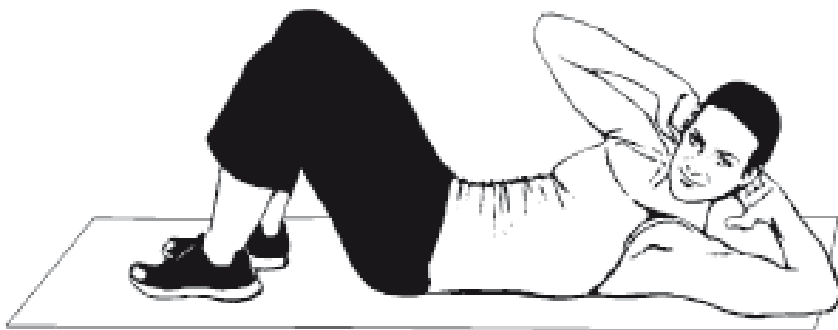


Б. Сократите мышцы живота, подняв голову и плечи и одновременно вытяните правую ногу в 25 см от пола. Сделайте скручивание налево, подведя правый локоть и левое колено друг к другу. Не напрягайте шею, работа должна производиться мышцами живота. Замрите на секунду, затем поменяйте стороны, сделав скручивание направо. Это одно повторение.



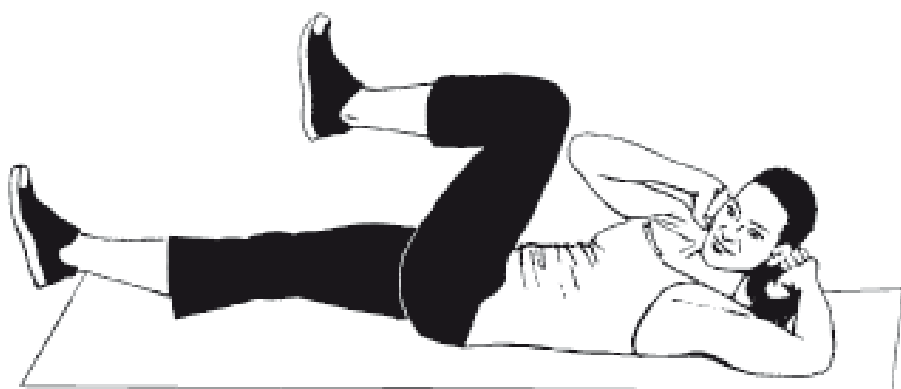
Как сделать упражнение легче

Упритесь стопами в пол, согните колени, когда вы поднимаете и скручиваете торс.



Как сделать упражнение сложнее

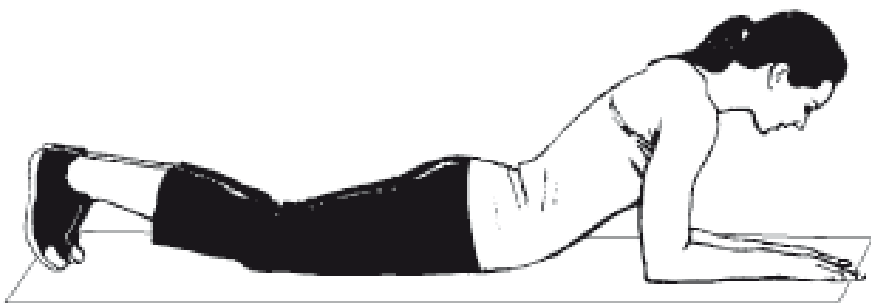
Опустите вытянутую ногу ниже, чтобы она была на высоте примерно 7,5 см от пола.



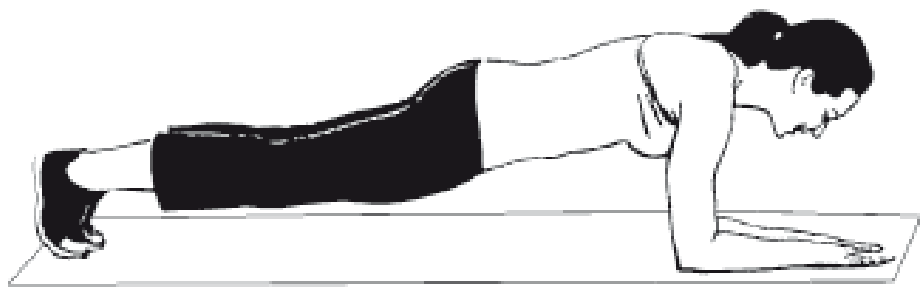
Зависание

Основное движение:

А. Лягте на живот, верхняя часть туловища опирается на руки, локти стоят прямо под плечами. Носки подобраны под себя и упираются в пол.

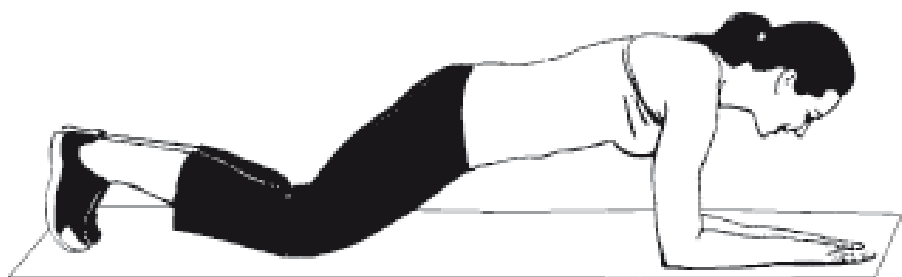


Б. Напрягите мышцы торса, подняв живот и ноги от пола, так чтобы они образовывали прямую линию от головы до пяток. Держите мышцы живота напряженными. Оставайтесь в этой позиции 15 секунд (увеличивайте этот период на 15 секунд каждую неделю, чтобы на 4-й неделе вы могли делать это упражнение в течение 1 минуты). Это упражнение нужно сделать только 1 раз.



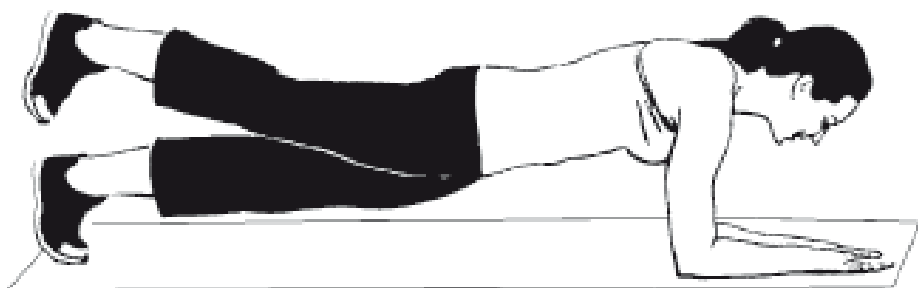
Как сделать упражнение легче

Прижимайте колени к полу и поднимайте только живот, сохраняя равновесие на коленях и локтях. Оставайтесь в такой позиции.



Как сделать упражнение сложнее

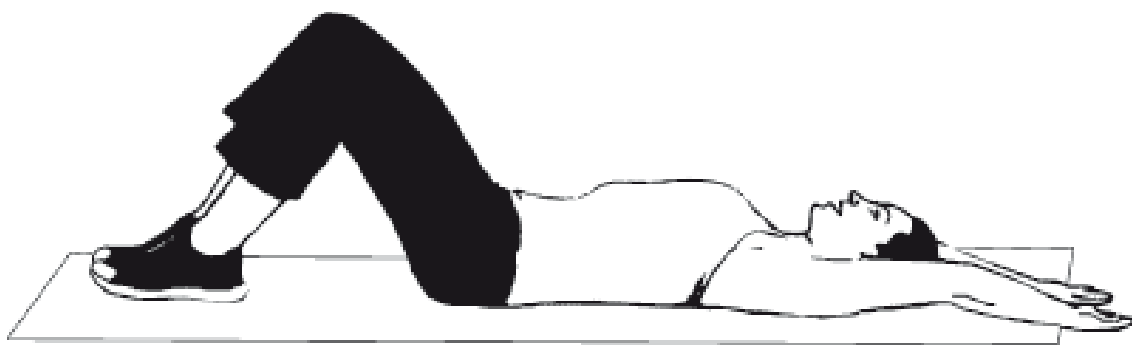
Поднимите правую ногу от пола и держите ее так половину времени. Затем поменяйте ноги и оставайтесь в таком положении оставшееся время.



Скручивание

Основное движение:

А. Лягте на спину, вытянув руки за головой, а ноги согнув в коленях. Стопы и поясница прижаты к полу.



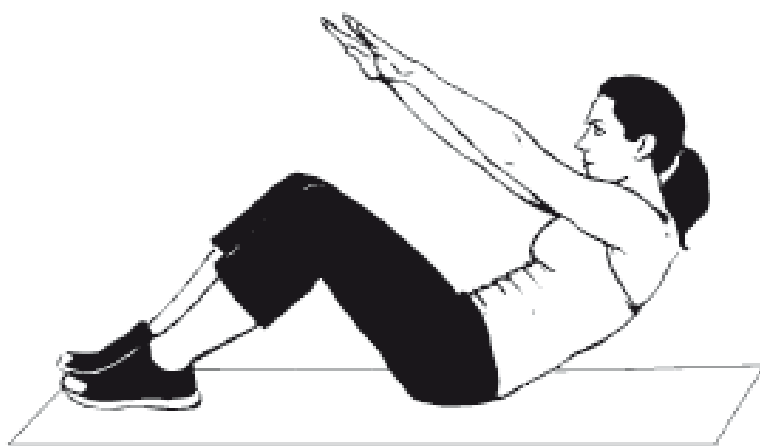
Б. Вдохните и поднимите руки над грудью. Затем выдохните и подтяните голову к груди, подняв голову и плечи от пола. Во время этого движения плечи должны быть прижаты к ушам. Сожмите внутренние стороны бедер и втяните живот. Медленно поднимайте спину от пола, пока не окажетесь в сидячем положении.

Затем выпрямите ноги и опустите корпус на ноги: спина согнута, голова прижата лбом к коленям, а руки вытянуты вперед к носкам. Потихоньку повторите движение в обратном порядке, делая вдох и напрягая мышцы живота, когда ложитесь на пол.



Как сделать упражнение легче

Сядьте на пол, выпрямитесь. Ноги согните в коленях, стопы прижмите к полу, а руки вытяните перед собой на уровне плеч. Выдыхая, отклонитесь назад на 45 градусов, держа мышцы живота напряженными. Затем опять сядьте прямо.



Как сделать упражнение сложнее

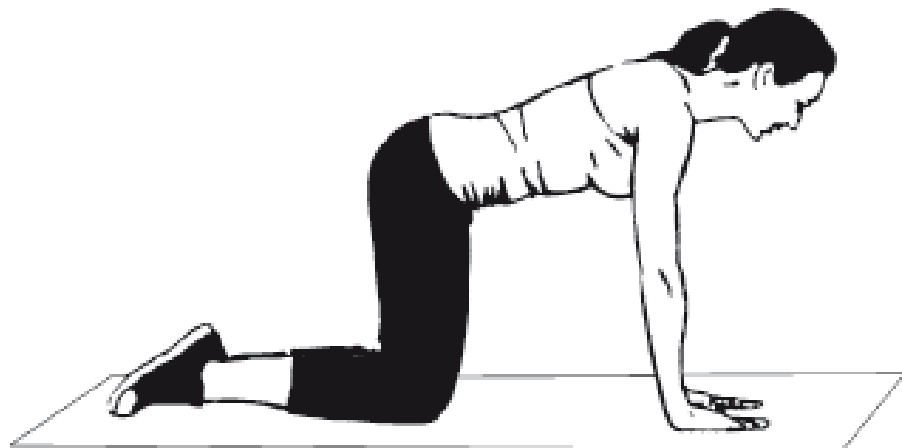
Делайте это упражнение с прямыми ногами.



Вытягивание рук и ног

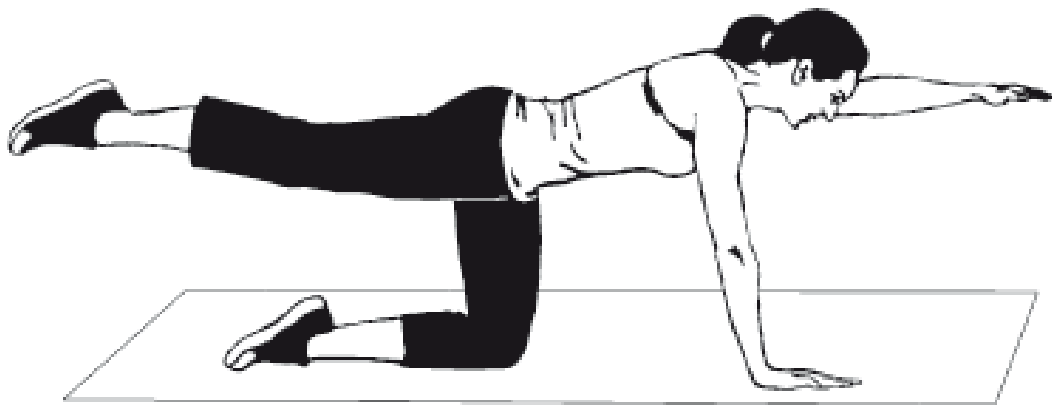
Основное движение:

А. Встаньте на четвереньки, так чтобы руки находились прямо под плечами, а колени – прямо под бедрами.



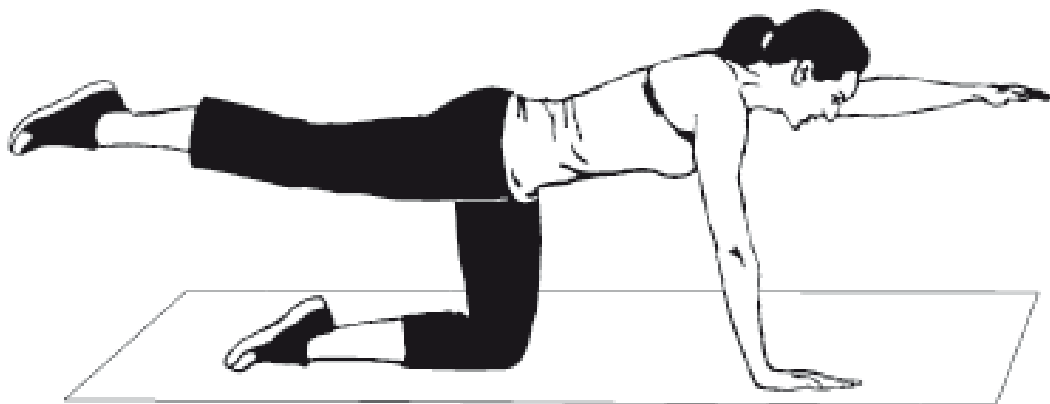
Б. Удерживая спину ровной, а голову – на одной линии с позвоночником, одновременно поднимите левую руку и правую ногу, также вытягивая их в одну линию со спиной, чтобы

пальцы руки указывали строго вперед, а носок – назад. Сохраняйте эту позицию в течение минуты, затем опустите руку и ногу. Выполните один подход, затем поменяйте руки и ноги и повторите.



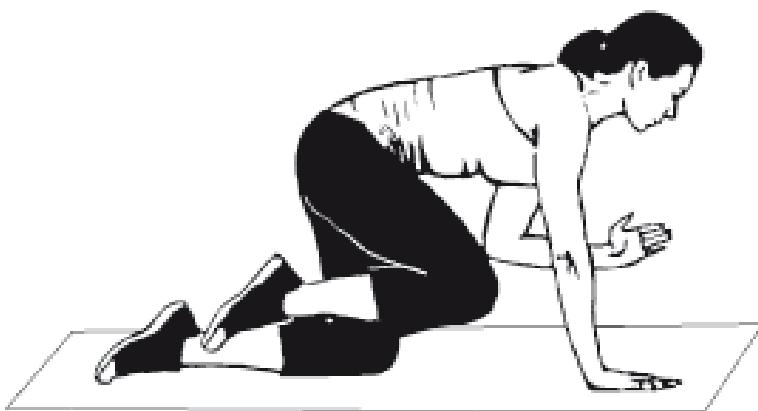
Как сделать упражнение легче

Держите вытянутую ногу и руку в течение 15 секунд. Затем повторите с другими рукой и ногой. Одного повторения с каждой рукой и ногой достаточно. Увеличивайте количество времени, в течение которого вы держите руки и ноги вытянутыми, пока не дойдете до минуты.



Как сделать упражнение сложнее

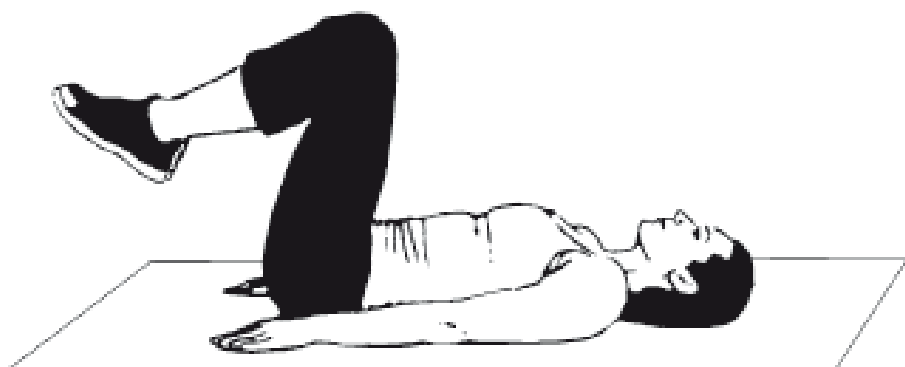
Когда рука и нога подняты, напрягите мышцу живота и подтяните левый локоть и правое колено к животу, удерживая их так 15 секунд.



Обратное скручивание

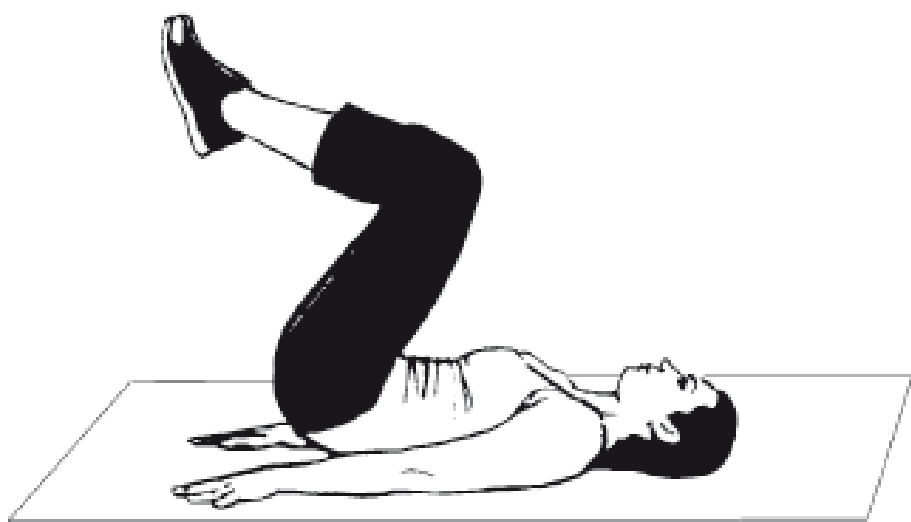
Основное движение:

А. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Согните ноги, чтобы стопы оторвались от пола, а голени прижмите к бедрам.



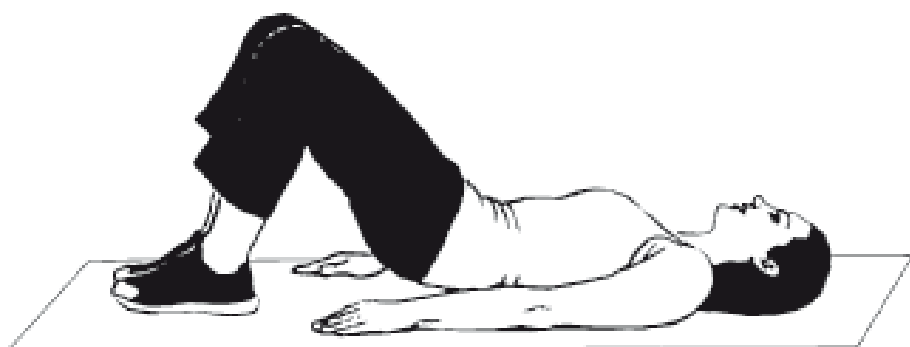
Б. Напрягая мышцы живота и прижимая их к позвоночнику, оторвите бедра от пола,

удерживая ноги согнутыми. Расслабьте руки, они не должны помогать подъему. Замерьте на секунду, затем медленно опустите бедра на пол.



Как сделать упражнение легче

Лягте на спину, согните ноги и прижмите ступни к полу. Напрягите мышцы живота, упираясь поясничной областью в пол и поднимая бедра, но не отрывая ноги.



Как сделать упражнение сложнее

Поднимая бедра, распрямите ноги, а затем согните их опять, когда будете опускать.



Всё вместе: ваш план тренировок на 28 дней

Неделя	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
1	Прогулка «Удар по жиру» 30 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 25 мин	Прогулка «Удар по жиру» 30 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 25 мин	Прогулка «Удар по жиру» 30 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 25 мин	Отдых
	Программа «Тренировка пресса» 10 повторов	Программа «Усиление метаболизма» 10 повторов	Программа «Тренировка пресса» 10 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 10 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 10 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 10 повторов	Отдых
2	Прогулка «Удар по жиру» 45 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 35 мин	Прогулка «Удар по жиру» 45 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 35 мин	Прогулка «Удар по жиру» 45 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 35 мин	Отдых

	Упражнение «Тренировка пресса» 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 15 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 15 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 15 повторов	Отдых
3	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Отдых
	Программа «Тренировка пресса» 2 подхода 10 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 10 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 2 подхода 10 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 10 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 2 подхода 10 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 10 повторов	Отдых
4	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Прогулка «Удар по жиру» 60 мин	Прогулка «Сжигатель калорий» 45 мин	Отдых
	Упражнение «Тренировка пресса» 2 подхода 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 15 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 2 подхода 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 15 повторов	Упражнение «Тренировка пресса» 2 подхода 15 повторов	Упражнение «Усиление метаболизма» 2 подхода 15 повторов	Отдых

Мотивация

А теперь поговорим о вашем отношении к упражнениям.

Вы уже знаете, что для успеха всего предприятия необходима вера в себя. В каждой успешной истории похудения я вижу результаты правильного отношения.

Когда вам придется тяжело, я настоятельно рекомендую помнить следующее: изменение образа мыслей может изменить все восприятие тренировок. Ваш мозг настолько силен, что может усилить мышцы и без поднимания гантелей. Когда исследователи из Кливлендской больницы попросили здоровых добровольцев представить, что они напрягают мышцы рук, те увеличили силу рук на 35 процентов. Эта область науки еще очень молода, можно только представить, что ваш мозг способен сделать во время реальных тренировок.

Четыре причины делать упражнения под музыку.

1. Вы будете получать больше удовольствия. Новейшее исследование по картографированию мозга показало, что музыка активирует те же центры удовольствия в мозгу, которые отвечают за приятные ощущения, связанные с едой и, хотите верить –

хотите нет, сексом.

2. Вы будете двигаться быстрее. Австралийские исследователи выяснили, что чем быстрее ритм, тем активнее люди делают упражнения. Другие исследования показали, что те, кто тренируется под музыку, более выносливы и тренируются дольше, сжигая больше калорий.

3. Вы станете умнее. В исследовании, изучавшем совместное воздействие музыки и упражнений на мыслительную деятельность, Чарльз Эмери, профессор психологии университета Огайо, обнаружил, что в сочетании они улучшали результаты теста на беглость речи.

4. Вы быстрее избавитесь от жира на животе. Женщины, упражнявшиеся под музыку, сбросили на 4 килограмма больше, чем те, которые тренировались в тишине.

Вооружившись этими знаниями, ходите на тренировки, представляя себя сильной, энергичной и легкой как перышко. Не вспоминайте неприятные моменты прошедшего дня и не думайте о своей усталости. Вместо этого вообразите себя идущей по облакам или представьте, что вас поднимает какая-то неведомая сила, помогая сделать следующий шаг, поднять гантели или завершить начатое движение. Ваш разум – мощная штука. Используйте его.

Изменение своего отношения к происходящему займет всего несколько мгновений, и вы не поверите, насколько проще, быстрее и приятнее будут ваши тренировки.

Как быть, если вы уже активно тренируетесь? Следует продолжать тренироваться по своему графику или перейти на предлагаемый нами?

Если вам нравится ваша программа упражнений, продолжайте ее. Но я бы посоветовала сравнить ваши упражнения с рекомендованными мной. Может быть, имеет смысл внести корректировки, чтобы упражнения в большей степени способствовали приданию животу плоской формы.

Вот несколько вопросов, которые стоит задать себе при анализе своей программы упражнений.

Занимаюсь ли я силовыми упражнениями как минимум два раза в неделю?

Если нет, вам, возможно, стоит добавить в вашу программу упражнения из «Повышения метаболизма» на страницах 208–213. Если да, но вам хотелось бы добиться лучших результатов, переходите к выполнению силовых упражнений три дня в неделю, добавив некоторые из комбинированных упражнений из «Повышения метаболизма».

Когда в упражнении задействованы различные группы мышц, вы сжигаете больше калорий.

Трачу ли я по 30–60 минут на аэробные упражнения (прогулка, пробежка, плавание, кардиотренажеры вроде беговой дорожки) как минимум пять дней в неделю?

Если нет, увеличьте длительность или частоту тренировок, чтобы повысить количество ежедневно сжигаемых калорий. Если да, но вам нужны лучшие результаты, совершайте по 3 прогулки «Сжигатель калорий». Или сделайте любое упражнение интервальным, увеличивая его интенсивность на 30–60 секунд и затем возвращаясь к обычной скорости на 2–5 минут.

Делаю ли я упражнения на пресс как минимум два раза в неделю?

Если нет, начните делать одно или два упражнения из «Тренировки брюшного пресса» на страницах 214–221, чтобы укрепить пресс.

10. Как сохранить плоский живот навсегда

Итак, завершились 32 дня диеты плоского живота. Теперь давайте посмотрим, чего вы добились. Если вы следовали условиям программы (ели мононенасыщенные жирные кислоты в каждый прием пищи, ограничивались 1600 калориями в день, регулярно делали упражнения по продуманному и эффективному графику, лучше стали понимать свое отношение к еде), то вы сделали первый и самый трудный шаг к более здоровому будущему. И в качестве приятного дополнения сбросили несколько килограммов самого вредного жира, который только может быть, – жира на животе.

Теперь вы знаете, каковы преимущества вашего нового образа жизни. Вы лучше представляете себе анатомию и физиологию пищеварительной системы. Вы понимаете, почему жир, которого не видно, иногда опаснее, чем жир, который выпирает с боков. Кроме того, вы узнали о непростой взаимосвязи между стрессом, кортизолом и телом человека. Вам осталось сделать так, чтобы все эти знания постоянно работали на ваше благо, благо вашего живота и здоровья. Я надеюсь, вы уже поняли, что диету плоского живота можно никогда не заканчивать. Помните, что она дает вам не только более привлекательную фигуру, но и более долгую и здоровую жизнь.

Плоский живот навсегда. Правила питания

Правило № 1: ограничивайтесь 400 калориями за прием пищи.

Правило № 2: перерыв между приемами пищи не должен быть больше 4 часов.

Правило № 3: ешьте мононенасыщенные жирные кислоты в каждый прием пищи.

//-- Правило № 1: ограничивайтесь 400 калориями за прием пищи --//

Чтобы сохранить свой вес и метаболизм на нужном уровне, вам нужно продолжать следить за ежедневным потреблением калорий, то есть потреблять примерно 400 калорий за один прием пищи, примерно 1600 калорий за день. Зачем придерживаться этого уровня, если вы уже добились нужного веса? Потому что 1600 калорий достаточно, чтобы давать вам необходимую энергию, поддерживать иммунную систему и ценнейшие, сжигающие калории мышцы (вы не будете чувствовать себя истощенной, голодной или раздражительной), но их недостаточно, чтобы снова нарастить жир в области живота (и повысить вероятность заболевания почти всеми сопутствующими болезнями).

Я ни в коем случае не приговариваю вас к жизни, полной лишений и скуки. Вы питались по рецептам диеты плоского живота 32 дня и сами знаете, что голодать вам не пришлось. Одна из причин, по которой диета плоского живота оказалась для вас успешной, заключается в том, что потребляемая пища была превосходной по вкусовым качествам. И забудьте о скуке! Теперь вы можете сами придумывать и подбирать для себя блюда. Главное, чтобы они удовлетворяли нужным вам качествам: содержали не более 400 калорий в порции и включали продукты с мононенасыщенными жирными кислотами.

//-- Правило № 2: перерыв между приемами пищи не должен составлять больше 4 часов --
//

Для вас это уже должно стать привычкой. Вы прочувствовали ритм, и ваше тело подстроилось под него, привык нув получать пищу, богатую мононенасыщенными жирными кислотами, через 4-часовые промежутки. Теперь вы знаете, что значит постоянно получать энергию, держать на определенном уровне сахар в крови и метаболизм: другими словами, контролировать свой аппетит. И вы видите, как этот стиль питания отразился на вашем теле. Продолжайте придерживаться этого графика, и он будет и дальше благотворно влиять на ваше здоровье и талию.

//-- Правило № 3: ешьте мононенасыщенные жирные кислоты в каждый прием пищи --//

За последние несколько недель вы узнали, что такое ненасыщенные жирные кислоты. Они дают вам энергию и удаляют нутряной жир из живота. Вы также узнали, что добавление небольшого количества мононенасыщенных кислот в блюда – это просто и

вкусно. Даже если у вас не получится включить эти кислоты в каждое блюдо, помните, что их можно найти в растительных маслах, орехах, семенах, оливках и авокадо. Применять это правило большую часть времени не составит никакого труда. Напоминаю, что список продуктов, содержащих моновенасыщенные жирные кислоты, вы можете найти на странице 84.

Плоский живот навсегда. Правила поведения

На протяжении всей книги я постоянно повторяю, что диета плоского живота тесно связана с вашим отношением к происходящему. Ваше здоровое будущее с плоским животом тоже с ним связано.

Средства и приемы, которые я вам предложила, и после 32-го дня будут так же важны для вашего здоровья, как блюда данной диеты и моновенасыщенные жирные кислоты. С их помощью вы добились значительных перемен. И они не менее важны для вашего здоровья и благополучия в будущем.

Я сократила эти приемы до нескольких ключевых действий и ориентиров. Используйте их в дальнейшем в качестве руководства.

Продолжайте вести дневник

Как я отмечала в главе 9, привычка вести дневник в будущем поможет сохранять концентрацию на долгосрочных целях. Конечно, вам не нужно будет всю оставшуюся жизнь тратить по 15 минут в день на записи. Тем не менее я советую вам оставить дневник в качестве одного из средств поддержания здоровья. Точно так же, как у любого родителя должен быть градусник в аптечке, так и у каждой женщины должна быть возможность записывать свои мысли и чувства на бумаге (или на компьютере). Ваш дневник – это ваш градусник эмоций. Ваши мысли являются ключом и к уверенности в себе и к вашей внутренней силе.

Опасность недостатка калорий

Не стоит опускаться ниже отметки в 1600 калорий. Поверьте мне, я отлично знаю, что это за соблазн. Нас часто уверяют, что чем меньше калорий мы потребляем, тем быстрее сбрасываем килограммы. Но процесс похудения не настолько прост и прямолинеен. Если вы резко ограничите количество пищи на длительный период времени, естественной реакцией организма будет замедлить все внутренние процессы, чтобы сохранить жир. Тем, кто хочет избавиться от жира, эта установка на его сохранение совершенно не нужна.

Если вы потребляете слишком мало калорий, происходит вот что: ваш организм для получения энергии начинает расщеплять мышечную ткань. Потеря мышц резко снижает метаболизм. Вызвано это тем, что мышцы активно участвуют в метаболических процессах и для поддержания своей жизнеспособности потребляют определенное количество калорий в день. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете. По мере уменьшения мышечной массы снижается и количество калорий, требующихся вашему организму. Например, человек, следующий слишком строгой диете, сбрасывает 7,5 килограмма, из которых 5 – жир, а 2,5 – мышцы. Предположим, что каждый килограмм мышц сжигает примерно 100 калорий в день. После исчезновения этой мышечной массы ему теперь в день нужно потреблять на 250 калорий меньше, чтобы сохранять новый вес.

Конечно, большая часть сидящих на диете не придерживается слишком строгих правил

долго: они возвращаются к привычному образу жизни. А это означает вероятность набрать весь сброшенный вес плюс еще несколько килограммов.

Советы диетолога

Избегайте стандартных ловушек.

Ловушка № 1: праздничные ужины с друзьями или семьей. Проблем можно избежать, взяв с собой собственную еду или закуску или проводя праздники у себя дома, чтобы иметь возможность контролировать меню.

Ловушка № 2: недооценка количества калорий в пище.

С этой книгой вам не нужно больше об этом думать. В диете плоского живота ведется учет калорий, так что вы не будете переедать.

Будьте внимательны

Если вам нужно срочно изменить свое отношение к происходящему и собраться, вспомните психологические приемы из главы 5. Их выполнение занимает всего несколько минут, но они эффективно выведут вас из ступора, вызванного стрессом, и скорректируют ваше эмоциональное отношение к еде. Они помогут вам спокойно насладиться едой, так что у вас не будет соблазна есть слишком много или слишком быстро.

Управление стрессом

Связь между стрессом и жиром на животе вам теперь очевидна. Если вы справитесь со стрессом, то на шаг приблизитесь к окончательному решению проблемы жира на животе.

Ведение дневника может сильно ослабить стресс, тот же эффект дадут ежедневные упражнения. (Еще одна причина, по которой я люблю ходить пешком на работу, в том, что во время прогулки я решаю проблемы, возникшие на работе, развлекая прохожих разговорами вслух с самой собой). Если вам нужны дополнительные способы борьбы со стрессом, периодически перечитывайте наши советы в главе 4 и используйте их.

Соберите команду поддержки

Один из наиболее надежных способов не отклоняться от выбранного пути и сохранять мотивацию – опираться на команду поддержки. Вне зависимости от вашей собственной мотивации в долгосрочной перспективе успеха проще добиться при поддержке со стороны. Даже если вас поддерживает всего один человек (близкий друг или просто знакомый), лишь бы он периодически говорил, что у вас все идет отлично.

Реальные результаты

Стрелка застыла на месте? В определенный момент каждый худеющий достигает стадии «плато» (то есть отсутствие прогресса в снижении веса). Причина в том, что диета плоского живота предусматривает потребление только 1600 калорий, достаточного количества для поддержания «легкого», идеального веса. Если ваш вес больше идеального, значит, вы потребляете больше 1600 калорий в день.

Точно так же как вам нужно определенное количество дров, чтобы протопить дачу, вам

нужно определенное количество калорий, чтобы жить. И чем больше вы весите, тем больше калорий вам нужно для поддержания этого веса.

Сев на данную диету, вы создали дефицит калорий, который поможет вам похудеть. Однако с каждым потерянным килограммом этот дефицит уменьшается. Так что вы шаг за шагом приближаетесь к идеальному весу, но все больше времени уходит на потерю следующего килограмма.

Это обидно, но это законы физики! Если вы придерживаетесь диеты плоского живота, то стадия «плато» не наступит. В какой-то момент вам может показаться, что прогресс остановился. Но если вы следуете программе, я уверяю вас: вы не забуксовали, а просто замедлились. Посмотрите на это под таким углом: вначале вы теряли по килограмму в неделю, затем по полкило, так что далее вы дойдете до 250 и даже 100 граммов в неделю. Возможно, такие объемы не будут отображаться на весах, но, тем не менее, это реальное снижение веса. Помните, что даже 100 граммов сброшенного жира – это полпачки масла, убранного из вашего тела. Отличный результат для одной недели!

Правила диеты плоского живота в местах общественного питания

Не стоит бояться! Ваш живот наконец стал плоским и красивым, вы полны энергии и великолепно себя чувствуете.

Надо это отметить. Ужин в ресторане по случаю годовщины свадьбы, дня рождения или просто так, ради хорошего настроения? Почему бы и нет?

Просто помните, что вы празднуете, а не уходите в загул. И если вы остаетесь верны нашей диете или ее слегка измененной версии, наутро вы проснетесь с чувством удовлетворения, а не вины. Не бойтесь, закажите что-нибудь особенное. Нет никаких препятствий, чтобы насладиться пищей в любом месте, в том числе и пищей с подругами после похода по магазинам. Следуйте этим указаниям, чтобы не сбиться с пути.

- Ешьте столько, сколько вы съели бы в обычный день.

Если вы пропустите завтрак или обед, чтобы за ужином можно было съесть побольше, вы с большой долей вероятности съедите слишком много. Вы также можете сделать больше упражнений, чтобы сжечь больше калорий и тем самым компенсировать десерт.

- Съешьте что-нибудь перед походом в ресторан. Например, фруктовый коктейль из диеты плоского живота или что-нибудь с мононенасыщенными жирными кислотами.

Они ослабят голод и помогут не соблазниться хлебной корзинкой.

- Делайте заказ первой, чтобы вас не соблазнили блюда, выбранные другими.
- Старайтесь не доедать все до конца. Старое правило «чистых тарелок» из вашего детства больше не работает.

Следите за размером порций

Пожалуй, самый важный совет человеку, отправляющемуся в ресторан, на пикник или банкет, – следите за размером порций. Понятно, что блюд с эпитетами «большой» в названиях следует избегать. Опасайтесь тех вариантов, названия которых не кричат об огромных размерах, но по сути являются блюдами для 2–3 человек. При походе в ресторан всегда полезно визуальное представление себе подходящего размера порций. Например:

- Полстакана вареного риса или макарон считаются одной порцией. Это примерно половина теннисного мяча. Соответственно, если вы хотите ограничить себя двумя порциями риса или макарон, представьте себе теннисный мяч. В большинстве китайских ресторанов вам подадут значительно большее количество риса.
- Один стандартный кусочек хлеба (в сантиметр толщиной, разрезанный пополам)

считается одной порцией хлеба. Мысленно сравните булочки и другую сдобу с этим стандартом и соответствующим образом определите свой размер порции: если вам кажется, что булочка в хлебной корзине в два и более раза больше ломтя хлеба, не ешьте ее целиком.

- 100 граммов вареного мяса размером с колоду карт или женскую ладонь считаются одной порцией. В большинстве ресторанов куски мяса значительно больше. В таком случае можно заказать половину порции или поделить ее пополам с кем-то еще.

- Четверть стакана тертого сыра считается одной порцией. Это чуть больше шарика для настольного тенниса.

Здоровым взрослым людям нужно 2–3 порции молока, йогурта или сыра в день. Если сыр – ваша слабость, вспомните о теннисном шарике, когда будете сыпать тертый сыр на еду.

Заключение

Я хотела бы завершить эту книгу вопросом, уже заданным в самом конце главы 4: для кого вы это делаете? Есть только один приемлемый ответ на этот вопрос, вне зависимости от того, как часто вы будете обращаться к этой диете в будущем. И этот ответ: «Для себя». Если вы не были до конца в этом уверены тогда, то я надеюсь, что упражнения на мотивацию в главе 9 помогли вам прийти к этому ответу сейчас.

Целью этой диеты было дать вам понять, что внимание, уделяемое себе, не есть проявление эгоизма. В наше время мы все слишком много думаем о других людях, это касается и заботы о детях и муже, и отношениях на работе. Но мой опыт говорит мне, что все эти обязательства ничего не стоят, если у вас нет первоочередных обязательств перед собой. Диета плоского живота нужна не для тщеславия. Конечно, благодаря ей вы получите более привлекательную фигуру, но это не безумная диета, обещающая вернуть вам живот 20-летней женщины. Это программа по избавлению от жира, основанная на надежных и безопасных средствах, которая нацелена на борьбу с самым опасным типом жира, угрожающим самому вашему существованию. Если вы хотите жить дольше и быть здоровой, оставлять этот жир просто нельзя.

Я надеюсь, что вы продолжите питаться в соответствии с нашей программой, так как она дает вам возможность почувствовать свободу, основанную на более здоровом весе тела. Но я также была бы счастлива, если бы вам удалось, наконец, избавиться от веса, набранного во время беременности. И вы бы начали выполнять упражнения и понизили свое кровяное давление. И перестали покупать бесформенные, безразмерные туники, так как теперь вам не нужно стесняться своего внешнего вида. Диета плоского живота в большей степени нацелена на формирование здорового образа жизни, на идеальную фигуру. Даже если вы не запомните ничего, кроме того, что в каждое блюдо пищи надо включать моновенасыщенные жирные кислоты, то я уже выполнила свою задачу. А вы – свою.