

# Юлия Высоцкая

РЕЦЕПТЫ,  
МЕНЮ  
И УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ЗДОРОВОЙ  
И АКТИВНОЙ  
ЖИЗНИ



## Ем, бегу, живу!

[www.edimdoma.ru](http://www.edimdoma.ru)





Эта книга не получилась бы без этих людей:

Мария Михалкова  
Петр Михалков  
А. С. Михалков-Кончаловский  
Nopphadon Chanthira  
Анна Медведева  
Игорь Лазарев  
Андрей Гредасов  
Елена Торбенкова  
Юлия Евдокимова  
Ирена Мацкевич  
Евгений Степанов  
Сергей Моргунов  
Алексей Дыма  
Инна Панкрушева  
Максим Ревинский  
Игорь Рябцев  
Gerard Giaume  
Ирина Пирогова

Большое спасибо!

A stylized, handwritten signature in black ink, reading "Денис Фондука". The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping initial 'Д'.





Юлия Высоцкая

Ем,  
бегу,  
живу!



ЭКСМО МОСКВА. 2013

УДК 613+641/642  
ББК 51.204.0+36.99  
В 93

*Фото:* Gerard Giaume, Сергей Моргунов, Анна Кантемирова

*Дизайн:* Максим Ревинский

*Техническое оформление:* DESIGN FOREVER!

*Стилист:* Ольга Михайловская

**Высоцкая Ю. А.**

В 93 Ем, бегу, живу! / Юлия Высоцкая. — М. : Эксмо, 2013. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-699-65677-6

Новая книга Юлии Высоцкой посвящена здоровому питанию и здоровому образу жизни в целом. Юлия делится с читателями своим опытом поддержания хорошей физической формы, рассказывает о тех упражнениях, которые помогают в этом ей самой, и предлагает рецепты вкусных и полезных блюд. «Сидеть на диетах, не разрешать себе получать удовольствие от еды глупо, — считает Юлия. — Здесь важно чувство меры — есть можно все, но по чуть-чуть».

УДК 613+641/642  
ББК 51.204.0+36.99

ISBN 978-5-699-65677-6

© Высоцкая Ю., 2009  
© ООО Продюсерский Центр Андрея Кончаловского, 2009  
© ЗАО «Едим Дома!», 2013  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013



# Содержание

Зачем пишутся такие книги 7

## ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ 13

Углеводы 20

Белки 26

Жиры 29

Фрукты и овощи 32

Витамины и микроэлементы 35

Напитки 40

Очищение 48

Я делаю так 50

Переход к новому образу жизни 53

Рецепты 55

Меню на четыре недели 262

## ФИЛОСОФИЯ ДВИЖЕНИЯ 270

Кто не с нами — тот против нас 270

Мотивация 273

Любимые кардио 275

Хороший обман 276

Без жертв 276

Пилатес 277

Величина нагрузки 278

Еда и тренировки 280

Женская особенность 281

Упражнения 283





# Зачем пишутся такие книги

Я не инструктор по фитнесу, не диетолог, не гастроэнтеролог и не терапевт. Я — актриса и как актриса всегда стараюсь выдать максимум возможного на сцене и в кадре. А для этого всегда необходимо быть в форме. В профессии я уже 19 лет. За эти годы было перепробовано столько всего, чтобы оставаться в форме, хорошо выглядеть и при этом хорошо себя чувствовать, что все, к чему я апеллирую, — это мой собственный опыт и собранная мной информация. В этой книге я описала свои ошибки и способы их исправления. В ней нет информации, надерганной из Интернета, нет историй, поведенных мне подругами. Кто-то, может быть, скажет: «Кто она такая, чтобы рассказывать про витамины?» Я та, кто учился и учится на практике и хочет поделиться личным опытом. Может быть, он кому-то поможет. Надеюсь на это.

Сколько дней в неделю, месяц, год я просыпаюсь совершенно измученной, как будто всю ночь мешки таскала, без энергии и в дурном настроении... Смотрю на себя в зеркало и, мягко говоря, не нравится мне то, что я там вижу. Да, отсутствие солнца большинство дней в году. Да, плохая экология. Да, перепады давления и температуры. Да, гормональный фон. Да, стрессы и много работы, дом, муж, дети. Все правильно и понятно. Непонятно только, почему 15 лет назад в холодном общежитии, репетируя по 12—14 часов в день, часто без выходных, недоедая, недосыпая, я и не думала измерять себе давление, и энергии было полно, и, простите за откровенность, с месячными все было в порядке. Конечно, объяснение всему этому есть. Все-таки я на 15 лет стала старше, но ведь на 15, а не на 45! У меня двое детей — тоже не пятеро и не семеро. Ответственность за семью и работу дает колоссальный стресс, но я всегда к репетициям и спектаклям относилась очень ответственно, а к семье тем более.

Кроме обстоятельств физико-географико-демографических есть еще и физиологические, и тут все еще сложнее. Что может сделать меня несчастной, так это ощущение полного отсутствия контроля над своим телом, своим здоровьем, для меня это значит — своей жизнью, своей судьбой. И наступает период чудовищной паники: «Я ужасно толстая, я страшная, я никогда больше не выйду на сцену, не буду сниматься» или еще страшнее: «Я не хочу играть в театре, сниматься в кино, у меня нет желания делать телевизионную программу, нет желания выходить из дома, отвечать на телефонные звонки, у меня депрессия». В таком состоянии я находилась не раз и не два в жизни. Но мне невероятно повезло, у меня «живучий» характер, я ненавижу страдать. Хотя, должна признаться, аутотренинг не всегда работает, здравый смысл тоже, бывает, отказывается включаться, и помощь любимых и родных не всегда пробивает стену этого ужаса. Сидишь, как в бутылке: вроде бы и картину видишь реально, и понимаешь все, но залезла так глубоко в эту самую бутылку, что не знаешь, как выбраться. И все-таки я научилась спасаться, у меня выработалось несколько простых правил, которые сначала помогали справляться с отчаянием, а потом

просто стали основой моего, да чего уж там, действительно счастья. Вот, собственно, об этих правилах и пойдет речь. Вдруг кому-то поможет послужившая для меня толчком китайская мудрость: «Каждое утро мы принимаем решение, как проживем будущий день — в счастье или в страдании».

Мне часто говорят: «Вот вы все время готовите вкусные вещи. А сами-то что едите? Как вам удается держаться в форме?» «Держаться». Именно этим я занималась довольно много лет, пока не поняла, что держаться не надо. Надо правильно думать и соответственно жить — правильно питаться, правильно двигаться. Как только начинаешь это делать, причем без монашеских усилий, организм радостно откликается. Аскетизм — абсолютно, на мой взгляд, ненатуральное состояние человека. И он практически всегда ведет к срывам. Все, кто хоть раз попробовал диеты, знают, что такое срывы, что такое «здравствуй, холодильник, я твоя навеки»!

Аскетизм плох еще и тем, что подразумевает постоянный контроль над собой, подсчет калорий, килограммов, лишних кусков. Еда становится фетишем, только со знаком «минус». Мы начинаем уделять ей слишком много внимания. Жить в таком режиме просто ужасно. Поэтому первое, что нужно сделать, это выбросить весы. Да-да, именно выбросить! Если ты весишь мало, то ты и так чувствуешь себя прекрасно, так что взвешиваться нужды нет. Если ты весишь много, то ничего, кроме депрессии, весы не подарят. Может быть, и есть на свете сильные натуры, которых цифра на весах заставит взяться за себя. Но лично я таких людей не знаю. А у женщин, особенно в критические дни, вообще вода «гуляет» так, что обращать внимание на весы просто бессмысленно.

Я долго думала, для кого я пишу эту книжку. Если кто-то считает себя счастливым только при весе 48 килограммов, ему моя книжка не поможет. Маленькие цифры — это только цифры. И они совсем не гарантируют того, что мы будем с ними здоровы, радостны, полны энергии. А наша цель именно в этом. В том, чтобы наш организм работал на полную катушку, со стопроцентной отдачей, чтобы мы все успевали в жизни и чувствовали себя при этом счастливыми.

Каждый, кто вступает на путь собственной переделки, спрашивает себя: «С чего начать?» С ошибок. Взгляните на себя внимательнее. Лично я начала с этого.

В детстве и юности я не знала никаких ограничений. Когда хотела — ела, когда не хотела — не ела. И вообще я выросла на булках, но всегда была по-хорошему худа. Бабушка каждое утро спрашивала: «Что ты хочешь на завтрак — вареники, сырники, оладьи или блины?» Это был нормальный завтрак для многих поколений русских людей. В бабушкином доме мука покупалась не килограммами, а мешками. Потом я поступила в институт и переехала в общежитие. Готовить, конечно, никто не хотел, и началась эпоха сдобных заварных колец со сгущенкой. На ура шли смаженки — это такой тип белорусской пиццы, по сути открытый пирог. На сдобное тесто выкладывалось мясо с луком, все это запекалось и сверху поливалось сметанным соусом. И тихо-тихо я начала поправляться от такой еды.



Педагоги мне сказали, что я должна похудеть, что они меня брали на курс другой. Партия сказала «надо», комсомол ответил «есть». Но как худеть? Кто-то мне посоветовал «есть» на кефир. Я спокойно отсидела семь дней на кефирной диете, не страдала абсолютно, хотя народ в общежитии на моих глазах продолжал поглощать заварные кольца. Я действительно похудела, причем до 48 килограммов, но у меня возник страшный гайморит. Годы спустя я узнала, что молочные продукты могут легко спровоцировать аллергическую реакцию в виде хронического, невылечиваемого насморка или бронхита. В итоге я даже попала в больницу с моим гайморитом.

А потом начался период страшного безденежья и напряженной учебы и работы. И я стала вегетарианкой. Мой организм среагировал на вегетарианство весьма странным образом. Не получая никакого животного белка, он буквально «сошел с ума» и начал работать только на запасание. И за два года я дошла с 48 до 66 килограммов! То есть низкобелковая диета спровоцировала катастрофический набор веса. В то время я не понимала, что со мной происходит, и не знала, как и чем компенсировать недостаток животных белков. Да и выбор продуктов, которые я могла себе позволить, был весьма скромным.

Ужаснувшись своим 66 килограммам, я поняла, что так я себе нравлюсь меньше и пора принимать меры. Я решила голодать. Голодание продолжалось 21 день. Сколько я при этом потеряла? Всего-навсего шесть килограммов. Причем они «ушли» в первые шесть дней — каждый день по килограмму. А затем все встало, хотя голодала я правильно, по системе: много воды, чашка ромашкового чая с ложкой меда в 5 часов, грелка на печень, клизма через день и никакой работы, никаких стрессов.

При этом я в охотку ходила по пятнадцать километров в день, но вес не сдвигался с мертвой точки. Затем я попробовала диету по гемокodu. Было два списка — «красный» и «зеленый», то есть запрещенные и разрешенные продукты. Потом был год без хлеба и вообще без мучного и без алкоголя. Я регулярно занималась спортом, много гуляла, но опять ничего не изменилось. Что же происходило с моим организмом? Я предполагаю, что это вегетарианство настолько сильно вмешалось в мой обмен веществ и нарушило гормональный фон. Мой муж сказал: «Теперь твой организм хочет радости. Забеременеешь — похудеешь».

Это невероятно, но именно так и произошло. Я забеременела и стала худеть, причем без всяких токсикозов. С животом я весила на 3—4 килограмма больше обычного веса. То есть ребенок набирал, а я худела. После родов веса остановились на цифре 56. И это продолжалось еще полтора года, вплоть до съемок фильма «Дом дураков». Я была совершенно довольна своей формой. При этом никаких диет вообще! Позволяла себе есть сколько хочу, но не сходила с ума. Если съедала утром круассан, то один. И у меня не было «трясучки», которая бывает только тогда, когда долго в чем-то себя ограничиваешь. До беременности я так часто себе отказывала, а затем поняла, что могу по чуть-чуть позволять себе абсолютно все и мне за это ничего не будет. К сожалению, многие беременные распускаются, начинают «гулять по буфету», а килограммы при этом просто сыплются. Начинаются булочки, «объедаловки» на ночь с оправданием, что все это нужно ребенку. В итоге плюс

20 килограммов и раскормленный плод. Я не говорю в данном случае о настоящих гормональных проблемах у беременных, которые приводят к избытку веса даже при соблюдении диеты.

Что касается голодания, то скажу прямо — я от голода не худею. Майя Плисецкая утверждает, что лучшая диета — это лейкопластырь на рот. Но для меня это не так. Более того, у меня от голода задерживается жидкость в организме и начинаются отеки.

Если я начинаю есть, отеки сразу же проходят. Если, например, я целый день ем кефир с огурцами, то могу сбросить на следующий день килограмм, а если голодаю, то, бывает, и вообще ни грамма. Конечно, сброшенный килограмм — это всего лишь ушедшая вода, но ведь она ушла, а не осталась в виде надутых пальцев и мешков под глазами.

Когда у меня родился Петя, был один момент, когда я перестала худеть. Ребенку было всего четыре месяца, я только перестала кормить его грудью. Петя сильно заболел. Я очень нервничала, просто не находила себе места. Мой организм был в постоянном стрессе и стал бояться стресса. К тому же я так ожидала своего «возвращения» после беременности и так себя торопила: «Спорт, есть мало, а лучше вообще не есть». Даже когда ночами я мучилась от нервного перенапряжения и бессонницы, то успокаивала себя тем, что в этот момент худею (дура!), ведь тогда я еще не знала, что недостаток сна — прямая дорога к «толстой Юле». Мне хотелось вернуться к 54—53 килограммам. Что я стала делать? Села на монодиету. Подружки научили. Три дня рис, три дня курица, три дня овощи.

Вес уходил потихоньку, но не 5 килограммов за 9 дней, как мне обещали. Через девять дней диеты один съеденный кусок сыра давал плюс один килограмм! Ограничение в еде привело лишь к одному: организм стал со страшной силой запасать.

Восстанавливалась после второй беременности достаточно долго. Я всегда думала, что вынослива как лошадь. Но после родов стала быстро уставать, не могла нормально выспаться, часто пропадало желание заниматься спортом. Мы поехали в Таиланд, где я прошла серьезный десятидневный оздоровительный курс, но его результаты меня не утешили. Вернувшись домой, решила попробовать белковую диету. Моей основной едой стала рыба и овощи. А чем завтракает человек, у которого единственная еда — это рыба и овощи? Ничем. Завтрак я просто пропускала, а он необходим всегда и во всех случаях. Вспомните поговорку про то, что «завтрак съешь сам».

Осмелюсь дать совет всем, кто не любит завтракать: попробуйте не объедаться на ночь и тогда утром вам захочется есть. Если не хочется есть рано утром, берите завтрак с собой на работу и обязательно съедайте его до того, как включили компьютер или отправились в поход по офисным коридорам. И не стесняйтесь есть на работе. Почему выйти покурить — это удобно, а съесть свой завтрак и обед — неудобно? Я всегда на любую работу, на самые сложные съемки беру с собой пластиковые контейнеры с едой. Сажу, например, на гриме и ем свою кашу, предварительно залитую кипятком. Сначала надо мной смеется вся съемочная группа, но потом я замечаю, как многие тоже начинают так делать. Правильный пример заразителен.

Возвращаясь к белковой диете, скажу, что просидела на ней четыре недели, совмещая ее с активным спортом по полтора-два часа в день. Я не поправилась и даже внешне подсушилась. Но вес остался прежним.

А потом, когда я уже расслабилась и сказала себе: «Когда похудею, тогда похудею», вес начал уходить. И было время, когда я весила 51 килограмм и даже 50. Потом вес немножко прибавился, потом убавился. Но в целом картина кардинально не менялась.

Пробовала я и восточные диеты. Один знакомый китайский доктор дал мне такую схему: листья салата «без ничего» и травяные чаи. Я ела салат пакетами — дома, на работе, во время спектаклей. Помню, была на одной постановке. Она продолжалась восемь часов. Кругом люди как люди, шампанское пьют в перерывах, а я сижу со своей зеленью и со стаканом отвратительного, ну просто невыносимого по вкусу чая и только что не bleю от печали, как коза. В чае заваривались грибы, древесная кора, и все это надо было пить три раза в день. Так я прожила месяц. И что же со мной произошло? Ни-че-го! Правда, лицо немного осунулось, но весы упорно показывали ту же цифру.





# Философия питания

Когда мы говорим, что можно есть все, это не означает бесконтрольности. Напротив, речь идет о контроле над собой. «Можно все» — это тоже дисциплина. Потому что «можно все понемножку» — это значит, что я себя контролирую. Я очень четко представляю, что если сегодня я съедаю шоколад, то в следующий раз я тоже его съем, но через несколько дней. При любой диете в подсознании сидит «отожру-у-усь». Каждое ограничительное или запретительное правило рождает в подкорке внутренний протест, желание нарушить правила. Значение пищи при этом приобретает космические размеры, желание еды, ее ценность и значимость вылезают на первое место, смещая с пьедесталов все другие ценности. По сути, на диете у нас происходит переоценка ценностей. Диета воздействует на психику по тому же механизму, что и буквальный голод, переживаемый людьми в экстремальных ситуациях и во время войн. А нам-то кажется, что мы просто поиграли в игру «ем — не ем». Поэтому самое важное и самое, увы, сложное — научиться контролировать себя. Мне всегда было проще совсем отказаться от еды, чем есть понемножку. Но аппетит как зверь, его можно приучить есть часто и мало, и при этом он будет вполне доволен. Именно для этого я решила разработать специальную месячную программу, цель которой — «тренировка» аппетита.

## ЖИВЕМ, КАК ЕДИМ, И ЕДИМ, КАК ЖИВЕМ

Повсюду приходится сталкиваться с одной и той же проблемой. Мы питаемся либо очень правильно, либо очень неправильно. Получается такой черно-белый мир, в котором отсутствуют полутона. А нужно-то как раз многоцветие, точнее золотая середина. Сначала мы налегаем на еду, как будто бы завтра война, а потом сидим на пустом салате, пока он не начинает сниться в кошмарных снах. Подобная схема поведения изнурительна для тела и души. Мой знакомый американский диетолог рассказал мне, каким образом одна его пациентка избавилась от страсти к шоколаду. Он спросил ее: «Как вы это сделали?» Она ответила: «Я ела шоколад!»

Это многим покажется парадоксальным, но это правильно. Не сотвори себе кумира. Сказав: «Для меня больше не существует шоколада», — мы, с одной стороны, сразу включаем негатив, настраиваем себя на неудачу, а с другой — превращаем шоколад в сладкий запретный плод, о котором будем постоянно вспоминать. А если сказать себе: «Я могу съесть шоколада сколько угодно, но мне достаточно двух квадратиков», — можно легко избавиться от шоколадомании.

Если развить эту историю про шоколад, мы неизбежно придем к формуле: никогда не лишать себя никаких продуктов, дабы не будить страшного зверя под названием «голод» — голод как физический, так и психологический. Когда наступает голод, мы думаем только о еде и она начинает нас контролировать. Когда мы не голодны, то можем контролировать еду. Есть и еще одна проблема.

Мы хотим выглядеть идеально, мы слишком требовательны по отношению к нашему внешнему виду. Но на самом деле идеал никому не нужен и мир вокруг нас не идеален. Неидеальные люди могут гораздо легче ужиться с этим неидеальным миром.

## ПРАВИЛЬНАЯ ТАКТИКА

Не так давно две известные лондонские журналистки приняли участие в одном очень интересном медицинском эксперименте. Им дали месяц для самостоятельного похудения, диеты они должны были выбрать сами: по одной на каждую неделю. В первую неделю обе женщины сели на воду. Одна худела быстрее, другая медленнее. Во вторую неделю одна из них осталась на воде, активно занималась спортом, ходила в сауну, обматывалась целлофаном, но худеть при этом перестала. А вторая начала есть по чуть-чуть и часто, физкультурой же она занималась меньше. При этом вес активно уменьшался. На третью неделю первая подопытная, которая перестала худеть, сделала четыре процедуры колонотерапии и прошла программу детокса в течение пяти дней — вес уменьшился на три килограмма. Вторая в это время перешла на протеиновые коктейли, увеличила физические нагрузки до 2 часов в день и продолжала худеть. Кстати, ее вес уходил лучше всего именно на этом этапе.

Потом наступил час X. В один из дней четвертой недели первая журналистка, изматывавшая себя голодом и очищением, пошла с друзьями в ресторан. При этом она ничего не ела, но чуть-чуть попивала белое вино, однако через какое-то время не выдержала и съела половину шоколадного торта. Затем она пошла в уборную и попыталась прочиститься с помощью «гусиного перышка», как делали в Древнем Риме. В итоге она отправилась к врачу и во всем призналась, в том числе в том, что пользовалась слабительными. Врач отстранил ее от эксперимента, потому что счел, что у нее появились первые признаки анорексии. Что же произошло со второй журналисткой? Она спокойно выдержала четвертую неделю и легко влезла в одежду нулевого размера, что и требовалось в ходе эксперимента. Она вела себя более последовательно и менее радикально и поэтому победила. Она не приняла эксперимента близко к сердцу, но похудела очень сильно. При этом худоба привела ее в сильное уныние. Она призналась, что ни в коем случае не хочет выглядеть двенадцатилетним ребенком с огромной взрослой головой и «дыркой» между ног. А потерпевшая неудачу журналистка констатировала, что психически «съехала», что отнеслась к эксперименту слишком серьезно и поэтому нарушила правильные взаимоотношения с едой.

## ЕДА КАК УДОВОЛЬСТВИЕ

Я утверждаю, что те, кто не сходит с ума от запаха трюфелей, от пузырьков шампанского, от «прекрасной вони» анчоусов, или воблы, или козьего сыра, — несчастны. Это как отсутствие музыкального слуха, как отсутствие таланта вообще. Сколько прекрасных моментов в жизни связаны с едой! Но чтобы понимать еду, нужна культура. Впрочем, вкусовые рецепторы можно развивать, как музыкальный слух. Считается, в Италии много толстых женщин, особенно в деревне. Зablуждение! Толстых итальянок во всей Италии меньше, чем толстых американок в одном Нью-Йорке. Но в том же Нью-Йорке, который по большому счету Америкой не является, есть другая порода женщин — тощих, резких, энергичных, амбициозных. Они носятся по городу, забегают в магазины, размашистыми движениями примеривают шубы, закидывают ногу на ногу — в общем, постоянно вибрируют. Я думаю, что они просто постоянно недоедают, следуя американской формуле «быть в форме». По-настоящему большие звезды, которые не озабочены самопрезентацией, говорят, как Джулия Робертс: «Я никогда не встречала ни одного пирожного, с которым бы мы друг другу не понравились». При этом она наверняка очень серьезно следит за собой, имея не то что одного, а сразу пятерых диетологов.

## ЛЮБИТЕЛЯМ МАТЕМАТИКИ

Людям с математическим складом ума, страдающим избыточным весом, подсчет калорий помогает. Но это не означает, что на «цифири» следует строить всю похудательную стратегию. Мы можем тупо урезать калораж до минимума, посидеть на этом энное время, но потом-то опять придется вернуться к обычному образу питания! Самое важное в этом вопросе — понять, что одни и те же калории при разном качественном составе продуктов приведут к разным результатам. То есть на одних продуктах мы, возможно, похудеем, на других поправимся или останемся без изменений, а калории при этом могут быть те же самые. Одна моя родственница похудела за полгода на восемь килограммов, отказавшись от сникерсов, марсов и баунти, вообще от всей этой сладкой гадости в пакетиках, но при этом она получала те же калории в виде моих пирогов со свежими фруктами. Вот вам пример качественной замены при тех же цифрах.

И еще раз советую всем любителям математики и точных цифр — избавьтесь поскорее от весов. Ничего, кроме огорчения, они не вызывают. Во всяком случае, не стоит становиться на них каждый день.

## СТРЕСС AND BEC

Не раз слышала о том, что нельзя есть, когда сильно устаешь. Это абсолютная правда в отношении меня. И вот почему. Когда я ем после спектакля, как бы мало я ни ела, утром встаю с одним лишним килограммом. А другие едят сколько угодно — и ничего. Одна и та же система не может работать одинаково для разных людей. Так же, как самая эффективная система не может работать всю жизнь. Время идет, и мы меняемся. Как вы думаете, можно прибавить килограмм, сидя на водорослях и репетируя по восемь часов? Легко! А по теории и в соответствии со здравым смыслом я должна была бы похудеть. Но произошло обратное. Почему? Ответу — все дело в стрессе. Примите к сведению: есть организмы, реагирующие на стресс накоплением. Причем речь не идет о заедании стресса. Я отношусь к той категории счастливых людей, которых в стрессе еда не интересует. Когда бывает плохо, мне никогда не придет в голову пойти и наестся. Для меня есть — это как любить — исключительно позитивные эмоции, и смешивать их с негативом как-то не хочется. Но хоть я и не заедаю стресс, стресс заедает меня.

## ЦЕЛЛЮЛИТ И МИНИ-ЮБКА

Сейчас много где пишут, что значительная потеря веса, в частности при голодании, приводит к целлюлиту. Это слишком упрощенный взгляд. Целлюлит — проблема, в основном обусловленная генами и токсинами. Целлюлит может появиться при выходе из голодания. Но чаще всего он возникает, что называется, на пустом месте, без видимых причин. Целлюлит может появиться в любом возрасте, у людей с различной конституцией и жировой прослойкой. С ним, конечно, нужно бороться. Но самое лучшее средство от него — отказ от мини-юбок. Главное ведь не сколько ты вешишь, есть ли у тебя целлюлит или нет, главное — как ты выглядишь. Правильная одежда может спасти любую ситуацию. Правильная — это в первую очередь та, что подходит по размеру. Например, хочется женщине иметь размер 40 или 42, но ее настоящий размер 46—48. И вот она мучается, запикивает себя в тесные брюки и кофточки и начинает выглядеть при этом ужасно. Я очень люблю, когда на мне болтаются штаны, ничего не вылезает, ничего не нависает, тогда я чувствую, замечьте, ЧУВСТВУЮ себя худой.

Прекрасно, если мы выглядим на 18 лет. Но наедине с самим собой каждый обязательно должен отдавать себе отчет в том, сколько ему в действительности лет. Обманывать себя и окружающих можно лишь до определенной степени. Поэтому лучше прекратить носить «распашонки», кофточки и укороченные брючки, которые по-настоящему может себе позволить только юная девушка. Конечно, нужно себя любить и при этом выглядеть достойно. Для меня «достойно» означает в том числе и то, чтобы не одеваться в 35 так, как будто тебе 18.



## КРАСОТА И ВЕС

Худая женщина и красивая женщина — не одно и то же. Здоровая, веселая, счастливая — это и есть красивая женщина. Знак равенства между худобой и красотой — образ, навязанный нам массмедиа. Только 2% населения планеты имеет право генетически быть такими худыми, как дивы с подиума. Во всех остальных случаях это дается невероятными усилиями в ущерб здоровью.

Дорогие, ненаглядные, вы сами для себя должны решить: кто вы, и что вы, и кем вы хотите быть или казаться. Эта книга — схема, которая поможет вам сделать первый толчок. Но вы отвечаете за себя сами. Самое важное, к чему мы вас призываем, — разрешить себе все и при этом себя контролировать. Вам можно все! А вы не знали?

## КАЖДОМУ СВОЕ

Очень не хочется быть категоричной в вопросах питания. Прежде всего потому, что секрет хорошей формы у каждого человека свой. И одни и те же системы питания по-разному влияют на разных людей.

Мое пребывание в Америке прошлой зимой было совсем не пуританским. Я ни в чем себе не отказывала (потому что зачем же тогда ездить в другие страны!) и в итоге поправилась на три килограмма, а вместе со мной поправился и мой муж, не жалевший масла для бутербродов. Пришлось нам вдвоем садиться на диету. И я честно отсидела три дня на водорослях. Решила, что сделаю толчок, а потом себя буду вести хорошо. Но тут опять нагрянул «голод путешественника», и мы оказались в Австрии.

Настоящим шоком стали для меня худые немки. Одна, тощая как палка, вначале вела себя правильно: съела йогурт, мюсли, выпила свежевыжатый морковный сок, а потом отправилась к корзине с хлебом, и тут началось... Она с остервенением резала белый хлеб, потом накладывала на него — не вру — по сто граммов масла и с жадностью отправляла в рот. Рубая в буквальном смысле хлебные горы с маслом, она запивала их литрами кофе! Потом я увидела эту женщину за обедом, потом в баре, а потом за ужином. Ни одну трапезу она не пропускала. И таких женщин там было много — маленьких, худеньких, с огромным аппетитом и не поправляющихся. «За что же жизнь так несправедлива?!» — вопрошала я. Если бы я вела себя, как эти немки, то наверняка бы набрала килограммов десять.

Раздельное питание может дать отличный результат в плане похудения, и тому есть масса примеров среди моих знакомых. Полгода назад наша няня Оля перешла на раздельное питание и при этом «уменьшилась» вдвое, позволяя себе свои любимые продукты, в том числе черный хлеб и мясо, но по отдельности. Вино по праздникам тоже допускалось. Отказаться ей пришлось только от белого хлеба, копченостей, тортиков и выпечки. И результат того стоил. А три года назад

я порекомендовала ей весьма эффективную японскую диету. Притом что размеры порций в этой диете были немаленькими, Ольга просто не могла нормально работать, приезжала вымученная, с огромными кругами под глазами, с головной болью. Вес ушел, но буквально «за угол».

В Америке есть у меня одна знакомая. Она всегда говорит: «Я — не алкоголик, но в шесть часов вечера я думаю о бокале шампанского». И она его выпивает каждый день. Она не понимает, как это люди сидят на диете. «На самом деле они приходят в ресторан, — рассуждает она, — почти ничего там не заказывают, а возвращаясь домой, начинают поглощать всякую фигню. А я ем вкусно и когда мне хочется!» При этом она ест только здоровую, правильную еду, а не гамбургеры. Такая философия мне очень симпатична. Не надо ставить себя в какие-то невероятные рамки, запрещать себе все, а потом награждать едой, утешаясь тем, что завтра... нет, лучше с ПОНЕДЕЛЬНИКА обязательно начнется новая, правильная жизнь. Но с понедельника ничего не начнется!

Из своего богатого диетического опыта я сделала очень важный вывод. Дожив до 35 лет, я наконец поняла, что нельзя впадать в экстрим. Все, что касается еды, надо делать мягко и постепенно. Нам нужны не диеты, а дисциплина в еде. Необходимо думать о том, что и как есть. Я уже не могу себе представить, как это можно отправить в желудок фрукты после рыбы или мяса. Ничего, кроме брожения, они вызвать не могут. И я уже никому не порекомендую голодать на следующий день после обильного застолья, потому что это в корне неправильно. Ведь и обжорство, и голод — две стороны одной медали под названием «стресс», и накладывать один стресс на другой — слишком большая нагрузка.

**Жизнь слишком коротка, чтобы сидеть на диете.** Разговор не о том, чтобы себя в чем-то навсегда ограничить. Лучше не делать заявлений типа: «я никогда больше не буду есть сыр», или «я никогда больше не буду есть мясо», или «я никогда больше не буду есть пирожные». Мы говорим о том, что сейчас лучше не есть пирожные, потому что сейчас нужно очиститься и почувствовать себя лучше. Позже пирожные можно будет себе разрешить, может быть, не в тех количествах, что раньше. И еще одна очень важная вещь: не надо строить огромных планов. Правильная, на мой взгляд, философия — та, которая призывает жить данным моментом. Кажется, Галина Вишневская сказала, что нужно вовремя закрывать рот. Что побуждает вовремя закрыть рот? Удовольствие от еды. Когда мы его получаем регулярно, то не возникает потребности сесть и нажраться. Если активизированы все вкусовые рецепторы и ты ощущаешь вкус каждого кусочка, контроль над собой работает как бы сам собой. А отказ от чего-то лишает нас положительных эмоций от еды, но оставляет память о них, причем преувеличенную. И однажды, дорвавшись до запретного плода, мы теряем над собой контроль. Когда понимаешь, что в любой момент, когда захочешь, можешь поест еще, контроль опять включается.

Женщина говорит себе, что должна, просто обязана есть один только зеленый салат. Но в определенный час X она понимает, что до смерти хочет селедки. А у нее к тому же предменструальный синдром и переживания из-за любимого. Нервы на пределе,

но она упорно ест салат вместо селедки. Салат заполняет желудок, но в мозг не поступает сигнал удовлетворения. В итоге наступает нервный срыв, который прекрасно заедается огромным количеством «запрещенной» еды. Через это прошли многие, сидевшие на диетах. Или взять соль, которой многие себя лишают. Ведь что делает соль? Она, в частности, поддерживает наше кровяное давление. Уже только поэтому соль необходима нашему организму. Считается, что пить много воды очень правильно. Но известны случаи, когда в результате «передоза» жидкости люди умирали. Если мы не спортсмены, то нам можно выпивать по 8 стаканов воды в день, но не выходить за пределы 10—12.

Одна знакомая француженка говорила мне, что наше тело — храм. Но однажды она же добавила, что тело имеет право иногда побыть и ночным клубом. Фанатизм в любом направлении — это плохо. Сдержанность прекрасна в том случае, если она направлена и на саму себя. Человек часто сам загоняет себя в крайности. Прожигать жизнь или идти в монахи? Гораздо интереснее и продуктивнее искать баланс и гармонию в жизни, чем отвечать на такие вопросы. Сдержанность и борьба с крайностями — вот наш девиз. Мы ни за черное, ни за белое. Мы за разноцветное. Чтобы жизнь была полноценной, нужно смешивать краски. Если есть ограничения, то срывы неизбежны. Я знаю это по себе. Как только я принимаю решение немножко похудеть, я тут же начинаю объедаться.

Житель мегаполиса пашет всю неделю, а в выходные хочет расслабиться, хорошенько поесть и выпить. Нельзя ему при этом сказать, что можно быть здоровым и красивым, только отказавшись от самых приятных в жизни вещей. Каждый человек должен понимать, что он себе может это позволить. Единственное, что он должен точно знать, чего это будет ему стоить. Не в плане денег, конечно, а в смысле здоровья.

# Углеводы

Углеводы вызывают такие же горячие споры, как и жиры, потому что они оказывают очень сильное влияние на наш вес. Все углеводы делятся на медленноусвояемые и быстроусвояемые, проще говоря, на медленные и быстрые. Первые — полезные, вторые — наоборот. Чем больше мы тратим сил, то есть энергии, на расщепление и усвоение углеводов, тем меньшая часть этих углеводов перерабатывается в жиры и откладывается в жировой клетчатке, тем правильнее работают наши железы внутренней секреции, вырабатывающие адреналин. Медленными углеводами мы насыщаемся правильно, чувство сытости от них остается надолго. Все грубо, плохо обработанные злаки расщепляются долго, они несут с собой клетчатку — нерастворимую часть углеводов (оболочки зерен). Клетчатка-балласт мешает быстро расщепляться растворимым углеводам и одновременно чистит, как щеткой, наш кишечник, собирая на себя шлаки и токсины. К тому же в оболочках зерен, так же как и в кожуре фруктов и овощей, содержится масса полезных веществ, которых нет в самих зернах. Вот почему коричневый или черный дикий рис несравнимо полезнее шлифованного и полированного. В Юго-Восточной Азии с самых древних времен была известна рисовая болезнь — бери-бери. Ею заболевали люди, долгое время питавшиеся исключительно рисом. Но болезнь поражала только тех, кто ел белый очищенный рис. Дикие же сорта риса заболевания не вызывали.

Если мы хотим похудеть, привести свой организм в норму, с быстрыми углеводами нам придется расстаться. То есть расстаться со всем, что сделано из рафинированного сахара и белой муки высшего сорта, — тортиками, пирожными, печеньями, булками, конфетами, мармеладом и так далее, и так далее... Список этих продуктов довольно велик, как велико их негативное влияние на наш вес. Где же взять медленные углеводы? Из гречки, коричневого или черного дикого риса, проса, овса, ячменя, зернового хлеба. Чем меньше обработаны злаки, тем лучше. Поэтому покупайте просто гречку, а не гречку быстрого приготовления. Все так называемые «быстро-каши» прошли промышленную высокотемпературную обработку. А воздушные хлопья стали воздушными под высоким давлением. Организму все это не нужно, потому что он должен сам трудиться над расщеплением пищи. Каждый злак обладает своим набором полезных веществ. У нас в последнее время совсем забыли о банальной перловке, то есть ячмене. А ведь в ней содержится огромное количество селена, нормализующего процесс пищеварения и уровень сахара в крови. Восточная медицина считает дикий рис самой сбалансированной едой, которая очень легко переваривается. В нем содержится вся группа витаминов В.

Говоря о злаках, мы в первую очередь имеем в виду углеводы, которые в них содержатся. Но в них есть также и растительные белки. А также масса разнообразных микроэлементов. Гречка, например, «зашкаливает» по обилию железа и антиоксидантов. Сейчас на Западе на гречку накинута как на панацею, хотя раньше ее знали и любили только у нас, на севере Франции и, может быть, еще в Швеции.





Энергетическая ценность продуктов	ккал в 100 г
сахар	400
варенье	282
мед	314
молочный шоколад	554
шоколад с орехами	526
карамель	430
с орехами	384
халва	336
картофель сырой	83
на пару	84
во фритюре	399
картофельные чипсы	557
овощи сырые	350
приготовленные	113
бананы	90
авокадо	234
мука	347
грубого помола	340
круассаны	250
с добавками или начинкой	356
сдобная булка	490
рис сухой	351
приготовленный	115
белый хлеб	255
сухари	380
хлеб с добавками	351
песочное печенье	459
бисквит	400
горчица	106
уксус	39
красный острый перец	90

## ПРАВИЛЬНАЯ КАРТОШКА

Что бы там ни говорили, а картошку есть можно и нужно. Не так она страшна, как кажется, но только если ее правильно приготовить. Если картошка сильно поджарена или переварена, если из нее сделано пюре с большим количеством сливочного масла и молока, то вряд ли она принесет пользу. А вот картофель запеченный или отваренный в кожуре, и лучше всего молодой, придется нам очень кстати. Но только без котлет, сосисок и бифштексов. Сочетать картошку лучше всего с овощами. Варишь себе постный супчик — с сельдереем, сладким перцем, помидорами и совсем без соли. Ешь этот супчик на обед, например, а вторым блюдом идет запеченный картофель. Вот в таком сочетании картофель просто идеален.

## МАКАРОНЫ

От макарон, как и от картошки, не стоит отказываться. Но и есть их каждый день неправильно. Даже те, кто сидят на раздельном питании, включают макароны в свое меню. Естественно, мы говорим о макаронах из твердых сортов пшеницы. Их можно даже в холодном виде есть — делать, например, макаронные салаты с зеленью и растительным маслом, добавив нарезанные кубиками овощи. Ну и, конечно, макароны с томатным соусом. У меня дома безусловным хитом-заправкой макарон считается aglio, olio, peperoncino — чеснок, оливковое масло и острый перец.

## БУРЫЙ РИС И ГРЕЧКА

Это два суперпродукта для худеющих. У бурого риса, в отличие от белого, очень низкий гликемический индекс и невысокое содержание крахмала. В последнее время у нас появилась отличная штука — гречневая мука. В северной Франции, в Нормандии и Бретани из гречневой муки пекут так называемые крепы. У нас много замечательных рецептов гречневых блинов. Я знаю гениальный рецепт:

100 мл молока и 100 мл воды соединить с яйцом, чайной ложкой сахара и щепоткой сухих дрожжей. Непрерывно помешивая, всыпать гречневую муку, чтобы получилось тесто блинной консистенции, то есть жидкости сметаны. Добавить столовую ложку растительного масла, морскую соль по вкусу и дать постоять полчаса — час. Выпекать на раскаленной сковороде.

Блины получаются дырявые. Перед подачей их можно подсушить на горячей сковороде, тогда они превращаются в легкие галеты, которыми так приятно похрустеть.

## ЧЕРНЫЙ ПРОТИВ БЕЛОГО

Чем заменить сахар? На мой взгляд, шоколадом. Только не всяким. Самый бесполезный — это молочный шоколад, потому что в нем одновременно присутствуют белок, жир и сахар. Если мы совсем не можем жить без шоколада, если очень-очень его хочется, надо взять пару квадратиков черного шоколада. И чем он чернее, то есть чем больше в нем содержание какао, тем лучше. Сахара в темных сортах шоколада на самом деле немного. Второй вопрос, с чем комбинировать шоколад. Самое удачное, вкусное и одновременно полезное сочетание — шоколад с курагой, черносливом, финиками или миндалем. И все это можно подать к зеленому чаю или даже к кофе, если не нравится черный кофе без сахара. Только надо понимать, что за один раз можно съесть четыре-пять штук сухофруктов с двумя квадратиками шоколада, иначе вся похудательная стратегия и тактика пойдут насмарку. А вот от конфет и тортиков придется отказаться, потому что они всегда очень калорийные, сладкие и жирные. К тому же если мы покупаем их в магазине, а не готовим у себя на кухне, то не очень понятно, из чего же они на самом деле сделаны. А то, что нельзя проконтролировать, лучше исключать. Хотя я не приверженец абсолютной строгости. Хочется кусочек торта? Разрешите его себе один раз в четыре дня с утра, ведь до трех часов дня метаболизм организма самый активный. Но я бы все же заменила конфеты и кусок торта сладким и сытным бананом.

## ВМЕСТО РАФИНАДА

Мой муж — сладкоежка. Но так как в нашей сахарнице всегда только коричневый сахар, он может позволить себе положить в кофе ложку сахара «с горкой», ведь нерафинированный сахар менее сладкий. А вкус у него лучше, чем у белого. Он чем-то напоминает карамельку. Мягкий сахар москавадо тоже не очень сладкий, и с ним печь одно удовольствие. Он дает необыкновенный аромат.

## ФРУКТОЗА

Насчет нее существует много мнений. Кто-то считает, что именно ей нужно заменять обычный сахар. Но фруктоза весьма калорийна, к тому же ее получают путем сложной переработки фруктов. На мой взгляд, гораздо полезнее фруктозы мед и коричневый сахар или, например, такая сладкая паста, которую я готовлю сама:

250 г турецкого гороха (нута)  
2 ст. ложки меда  
молотая корица  
экстракт ванили

Горох замочить в воде на ночь, утром воду слить, горох отваривать до мягкого состояния в течение 20 минут, а затем измельчить в блендере вместе с другими ингредиентами. Если смесь получится суховатой, нужно добавить в нее немного воды, тогда она будет отлично намазываться на хлеб.

## МЕД

Одно из самых древних лекарств, известных человечеству. Его сила — в огромном количестве полезных веществ, в том числе уникальных. Это и антиоксиданты, и энзимы, и витамины, и минералы, и олигосахариды (они повышают количество полезных бактерий, помогают выводить токсины из организма). Всем известно противовоспалительное действие меда.

### **Мы отказываемся от меда только в период детокса!**

Мед весьма питателен и калориен, поэтому им не следует увлекаться. Чем темнее мед, тем он полезнее. Самый выдающийся в этом смысле — гречишный мед. В нем в 20 раз больше антиоксидантов, чем в меде из акации. Второй по полезности — апельсиновый мед. Все темные сорта меда — гречишный, каштановый, рябиновый, померанцевый — более предпочтительны по сравнению со светлыми сортами.

Мед — источник медленных углеводов. Он помогает поддерживать уровень сахара в крови на среднем уровне, без скачков. При этом происходит правильное сжигание жиров, не появляется волчьего аппетита и в то же время есть энергия, чтобы жить. Сахара из меда усваиваются медленно, только через два часа они попадают в кровь. Известно, что, когда древнегреческие атлеты готовились к Олимпийским играм, они садились на медово-инжирную диету. Недавно я где-то



прочитала о таком эксперименте. Группу спортсменов разделили на две половины. Одна подслащивала свою еду фруктами, другая — медом. Те, кто добавлял мед, показывали лучшие спортивные результаты.

## Правила меда

Никогда нельзя ставить мед в холодильник, иначе он будет кристаллизироваться. Если это произошло, можно разогреть баночку меда в теплой, но не горячей воде. Греть мед на огне ни в коем случае нельзя — высокая температура его убивает! Мед нельзя давать детям до года, так как он достаточно сильный аллерген, а также может способствовать размножению ботуллина.

Мед хорошо добавлять в йогурты, каши, мюсли. Его полезно просто намазать на яблоко или грушу и присыпать толчеными орешками. Я знаю прекрасную заправку для салатов на основе меда и горчицы. Состав ее такой: 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки дижонской горчицы, чайная ложка лимонного сока и 2 столовые ложки любого растительного масла. Таким соусом можно заправлять отваренный рис или чечевицу, добавив к ним зелень.

Утро можно начинать со стакана теплой воды с растворенной в ней чайной ложкой меда и лимонным соком. Можно заварить крепкий зеленый чай, через три минуты слить его, остудить и добавить в этот чай пол чайной ложки меда. Это очень сильно поднимает энергетический уровень организма, а также помогает гипотоникам преодолеть утреннее бессилие. Вместо того чтобы поднимать давление с помощью кофе, не дай бог к тому же растворимого, правильнее всего пить зеленый чай с медом.

Замечательный перекус в пять часов дня, когда уровень сахара падает довольно у многих людей, — кусочек подсушенного цельнозернового хлеба, смазанного медом, и чашка чая.

## МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ

Известно, что углеводы часто плохо сочетаются с животными белками. В чем это проявляется? Допустим, приходите вы с молодым человеком в ресторан. Потягиваете винцо, заедая его хлебным мякишем, пока закуски и горячее не принесли. А потом идут креветки, бифштекс с салатом и фрукты на десерт. И вот в самый неподходящий момент вам хочется поскорее удалиться из-за стола. Беседу вы больше поддерживать не можете, а только натужно улыбаетесь. Встать со стула тоже проблематично, ведь живот вздулся настолько, что маленькое черное платье вот-вот лопнет. Наконец вы вскакиваете и опрометью несетесь в туалет. Молодой человек в недоумении... Что же случилось? Оказывается, если бы на столе не оказалось хлеба и фрукты не подали бы на десерт, ничего этого не произошло. Углеводы в сочетании с животными белками и фрукты после еды спровоцировали бурное газообразование, которое чуть-чуть не разрушило вашу с таким трудом налаженную личную жизнь.

# Белки

Единственный строительный материал для нашего организма, прежде всего для мышечной ткани, — это белок. И именно белок является «контролером» нашего аппетита. Когда мы получаем белок, в головной мозг, а точнее, в определенный его центр — гипоталамус — поступает определенный сигнал, а гипоталамус в свою очередь, дает команду всему организму — «я сыт». Овощи тоже дают чувство сытости, но гораздо медленнее. И для этого они должны хорошенько заполнить желудок, растянув его стенки. Впрочем, и этого часто бывает недостаточно, поэтому даже после тастика салата мы можем остаться голодными.

Вегетарианцы заявляют, что можно вполне обойтись без животных белков, заменив их растительными. Но равноценная замена возможна, на мой взгляд, лишь в странах типа Индии, где огромное разнообразие растительной пищи и где урожаи снимают до трех раз в год. В наших природных условиях вегетарианство — это почти суровая диета, основой которой зачастую бывает картошка, а на ней, как известно, далеко не уедешь.

Когда мы садимся на суровую диету с ограничением или исключением белков и начинаем худеть, в первую очередь из нас уходит вода, вслед за ней начинает «уходить» мышечная масса, а не жировая. Чтобы таяла жировая прослойка, нужно сбалансированное питание. Так ли необходимо разделять белки и углеводы, к чему часто призывают разные диеты? Если у вас есть проблемы со здоровьем — болезни желудочно-кишечного тракта или гормональные отклонения, — разделяйте белки, жиры и углеводы. Но обязательно ешьте и то, и другое, и третье в течение дня. Здоровые люди нуждаются именно в сбалансированном питании.

Любое мясо служит источником белков. Но отбор необходим. Если нет сил прожить вообще без мяса, то наверняка сил хватит, чтобы заменить свинину на телятину и постную баранину. Баранина подходит абсолютно всем, даже тем, у кого страшная аллергия на мясо. Недаром баранина является кошерной пищей. Превосходная альтернатива — крольчатина — диетическое, очень легкое мясо. Из птицы — курятина и индюшатина. И, конечно, рыба.

Всем, кто думает отказаться от мяса, я хочу посоветовать пересмотреть свое отношение к его приготовлению. Не мясо нужно убирать, а жарение и копчение, любую долгую обработку мяса с использованием масла. Отварное, паровое, поджаренное на гриле без масла мясо организм переваривает легко, и токсинов при этом выделяется гораздо меньше. Важно просто не переедать. Многие считают, что яичный желток вреден из-за холестерина. Это большое заблуждение. Яйцо — почти идеальный, чистый протеин. Его можно отварить и взять с собой в дорогу вместо бутерброда: легко и вместе с тем сытно. Можно поджарить яйцо на сухой сковородке и перекусить в середине дня такой диетической яичницей. Если же ваш омлет состоит из пяти яиц и вы его жарите на сливочном масле или свиной грудинке, а сверху присыпаете горкой сыра, то, безусловно, уровень холестерина в крови поползет вверх.

Есть ли белок вечером? Вопрос неоднозначный. Легкий ужин — это всегда хороший сон. Но вот, например, известная американская телеведущая Опра Уинфри, следуя своей диете, ест белковую пищу во второй половине дня, потому что в первой половине организму нужно проснуться и «разогнаться». Этой диеты Опра придерживается уже давно и не имеет проблем с весом.

## О ВРЕДЕ БЕЛКОВ

Правильно или неправильно расщепляются белки в нашем организме, во многом зависит от состояния пищеварительной системы. Но и сами белки могут негативно влиять на пищеварительную систему и на весь организм в целом — в том случае, если их слишком много. Тогда они могут перегружать печень и почки, убивать полезные бактерии в кишечнике, замедлять скорость пищеварения, окислять кровь, выводить кальций, формировать камни, вызывать запоры, болезни сердца и суставов... Этот внушительный список может предостеречь тех, кто собирается садиться на белковую диету.

Кроме того, существуют белки, которые изначально не очень хорошо в нас приживаются. К ним относится молочный белок. Его состав не сбалансирован с точки зрения человеческой биохимии, ведь этот продукт предназначен природой не для нас. Поэтому молоко и молочные продукты у многих вызывают аллергический насморк, экзему или даже астму. Впрочем, если дискомфорта молоко не вызывает, пейте его на здоровье, но, конечно, не литрами. Лучше стакан даже жирного, но натурального (желательно из-под знакомой коровы) молока, чем пять обезжиренных йогуртов, «заправленных» крахмалом. Прекрасной альтернативой коровьему молоку может служить козье или овечье, которые легче перевариваются.

## МОЛОКО И МОЛОЧНОЕ

Пока мы следуем нашей 28-дневной программе, от «молочки» придется отказаться, ведь в молочных продуктах содержатся жир и лактоза — менее «вредный» углевод по сравнению с сахарозой, но также нам не нужный, пока мы ведем атаку на лишний вес. Есть еще одна претензия к молоку и молочным продуктам. Как ни странно, они могут быть мощными аллергенами. Например, страдает человек хроническим бронхитом или гайморитом, долго и безуспешно лечится, бережется от сквозняков и не знает, что причина всего этого — молоко.

## ЙОГУРТ

Полезен только чистый йогурт, без сахара и промышленных добавок. Как только в йогурт попадает сахар, считайте, что в нем все уже «убито». Ягоды и фрукты нужно добавлять в йогурт самим, присовокупляя к ним еще чайную ложку меда. Я обычно добавляю мороженые фрукты из собственных домашних запасов.

Энергетическая ценность продуктов	ккал в 100 г
говядина средней жирности	90
телятина	180
баранина	235
ягнятина	280
свинина	290
свинина на косточке	330
печень	129
мозги	121
язык	191
курица, зайчатина	147
утка	334
рыба белая	73
форель	94
лосось	151
семга	200
жирная рыба (макрель, палтус, тунец, селедка)	183
морепродукты	79
креветки, langoustines	83
свежий краб	80
ветчина соленая	269
вяленая	335
паштет	454
сосиски	559
1 яйцо	76
белок	12
желток	64
молоко полной жирности	70
полуснятое	52
снятое	35
сгущенка	331
консервированное молоко без сахара	141
йогурт	67
обезжиренный	36
творог 0% жирности	58
10% жирности	75
20% жирности	110
40% жирности	150
сыры:	
камамбер	305
бри	263
грюйер	392
голландский	353
рокфор	398
козий	320

# Жиры

В 80-е годы вся Америка что есть сил избавлялась от жиров. Диетологи утверждали, что «хорошего» жира просто не существует, а ведь это на самом деле является полным бредом. Борьба с жирами в Америке привела к очень большим проблемам, потому что все отказавшиеся от жиров неизбежно оказывались в углеводной ловушке. Есть-то ведь что-то надо было, и приходилось компенсировать дефицит жиров углеводами. Американские магазины выглядели так: бесконечные ряды обезжиренных продуктов с надписью «fat free», обезжиренное молоко, творог, сметана, йогурты с восемью ложками сахара внутри и с крахмальными загустителями. А что такое обезжиренный йогурт? Это текучий продукт, который не будет иметь никакого товарного вида, если в него не положить крахмал. И чем меньше жира в молочном продукте или майонезе, тем больше загустителей, эмульгаторов и вообще искусственных добавок для создания соблазнительного товарного вида.

Так или иначе, но, борясь с жирами, Америка получила ожирение по полной программе. Может быть, этого бы не случилось, если бы американцы следовали одной простой аксиоме: организм сжигает жир в том случае, когда этот жир в организм поступает. Но нужно разделить «хорошие» жиры от «плохих». К «плохим», безусловно, относятся любые жареные и прогретые жиры. Сливочное масло можно позволять себе в очень-очень небольших количествах, а вообще-то в нем нуждаются в первую очередь дети. Взрослые без него могут вполне обходиться. Любое растительное масло полезно, если оно первого холодного отжима. Первое в этом ряду, конечно, оливковое — основа тысячелетней средиземноморской кухни.

## СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Гениальность средиземноморской диеты заключается не только в оливковом масле, сыре, рыбе и овощах, но и в том, что в ней отсутствует сливочное масло. Сливочное масло богато витаминами группы В и липоидами, которые необходимы для того, чтобы строить наш организм. Но когда организму исполнилось 25 лет, он уже в сливочном масле не нуждается. Правда, это не означает, что мы навсегда должны убрать его со стола. Иногда можно себе позволить. Но лучше всего полить кусочек бородинского хлеба оливковым, льняным или подсолнечным маслом, слегка присолить морской солью и с удовольствием отправить в рот. Купите на рынке у бабушки нерафинированное, пахнущее Кубанью подсолнечное масло — оно вкуснее самого лучшего сливочного!

Вместо масла: неочищенную головку чеснока держать на пару 30 минут (в пароварке). Затем поместить ее на 10—15 минут в духовку, разогретую до 180 °С. Готовый чеснок охладить и разрезать пополам, аккуратно вынуть из оболочки ножом или ложкой и намазать на сухарик или кусок хлеба. Это вкусно безумно! Излишняя острота уходит, а чесночный дух остается.



## РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Основные жирные кислоты, содержащиеся в растительных маслах, помогают переварить все жиры, которые поступают в наш организм. Получаем мы их только из еды. Именно в этом удивительном феномене кроется секрет полезности растительного масла.

Естественно, у каждого масла свой набор полезных веществ. Поэтому ради разнообразия питания масло нужно менять. Закончилась бутылка оливкового, купите масло грецких орехов, а на смену ему — масло из виноградных косточек, а затем льняное! Любое масло, если его не использовать в качестве фритюра, расходуется довольно долго. Поэтому можно раскошиться и на масло подороже. Кстати, растительное масло можно использовать не только в пищу. Однажды у моего сына Пети начала сохнуть кожа. Детский доктор прописал нам такой коктейль: равные части арахисового, льняного, подсолнечного и оливкового масла. Принимать по чайной ложке внутрь или можно этим кашу заправить.

Льняное масло, как и оливковое, снижает количество «плохого» холестерина в крови. Поэтому я использую его не только в салатах, но и принимаю в капсулах. Льняное масло особо богато Омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Его нельзя греть, так как при прогреве в нем образуется токсичная линолевая кислота и масло после этого быстро горкнет.

Кокосовое масло положительно влияет на иммунную систему и даже способно бороться с вирусами. Хотя в нем немало насыщенных жиров, оно, тем не менее, тоже снижает уровень «плохого» холестерина. Это масло хорошо выдерживает температурную обработку.

Масло из виноградных косточек содержит большое количество Омега-6 полиненасыщенных жирных кислот. К тому же оно прекрасно переносит температурную обработку, поэтому его можно использовать для выпечки.

Сырые орехи, семена и оливковое масло содержат разные виды полиненасыщенных жирных кислот, а оливковое масло еще и олеиновую кислоту, которая помогает инсулину расщеплять глюкозу.

## «ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

«Плохими» считаются жиры животного происхождения и все жиры и масла, прошедшие промышленную обработку. Почему их называют «плохими»? Причин много. Но первая и самая важная заключается в том, что они не полностью перерабатываются в нашем организме. Остатки «плохих» жиров превращаются в токсичные сгустки, которые откладываются в тканях и сосудах. Сосуды при этом сужаются, теряют свою эластичность, а это приводит к повышению кровяного давления. «Плохие» жиры перегружают органы пищеварения, в первую очередь печень и поджелудочную железу. Они увеличивают уровень «плохого» холестерина в крови и понижают активность инсулина, в результате чего может развиваться сахарный диабет. Наконец, они могут превращаться в камни и откладываться в кишечнике. Каменные «залежи» могут иногда весить 5 и даже 10 килограммов! Источниками «плохих» жиров являются жирное мясо, молочные продукты, сыр, полуфабрикаты и продукция фаст-фуда.

Особая технология — гидромирование жидких жиров и растительных масел — приводит к тому, что они затвердевают. Но при этом в них образуются опасные трансжирные кислоты, которые нарушают расщепление основных жирных кислот, вызывая сбои обмена веществ, ожирение, диабет, болезни сердца и рак. В чем содержатся такие жиры? В маргарине, заменителях масла, чипсах, сладком молочном шоколаде, конфетах, мороженом и промышленной выпечке.

Энергетическая ценность продуктов	ккал в 100 г
сливочное масло	735
маргарин	733
оливковое масло	800
сало	823
майонез из магазина	410
домашнего приготовления	729
сметана 40% жирности	337

# Фрукты и овощи

Вокруг фруктов тоже идут немалые дебаты. Фрукты содержат сахар, причем сахар «быстрый». Но этот сахар является фруктозой и глюкозой. По сравнению с сахарозой, фруктоза и глюкоза более органично участвуют в нашем углеводном обмене. Да к тому же из фруктов мы получаем огромное количество антиоксидантов и энзимов. Очень сладкими фруктами не стоит увлекаться. Если это калорийные бананы, то лучше съесть один банан, а не всю связку. Это же относится и к спелому манго, и к винограду. А если хочется купить баночку консервированной черешни, то нужно предварительно изучить этикетку на предмет сахара. Если сравнить разные банки в магазине, то окажется, что сахара в них не одно и то же количество.

Сухофрукты — моя любимая тема. Лично я с сахаром не дружу и отлично обхожусь без него, а когда хочется сладкого, мне помогают сухофрукты. В сухофруктах весьма приличное содержание сахара, точнее фруктозы и глюкозы, о которых мы уже говорили. Но если я говорю «замените сахар сухофруктами», это вовсе не означает, что их можно поедать пачками. Одно дело съесть пять черносливин и кураги в день, и совсем другое дело — триста граммов. Это как с вином — один бокал дает добро, массу антиоксидантов, понижение холестерина в крови, а второй бокал все это убивает наповал. Маленькая мисочка распаренных сухофруктов в день отлично справляется с запорами, но вы съедаете больше и получаете не только лишние калории, но и расстройство кишечника. Недаром сушеный инжир смешивают с листьями сенны и делают из этого бронебойное слабительное. Лучше всего распределить мисочку сухофруктов на целый день. Идеально добавлять сухофрукты в домашний йогурт или творог, а еще с сухофруктами очень вкусно пить чай.

## СНАЧАЛА ДЕСЕРТ

Фрукты нужны нам как источники клетчатки, микроэлементов и фруктозы. Но для того чтобы фрукт правильно усвоился и принес пользу, он должен быть съеден отдельно от всего и до основной еды. Наши бабушки глубоко ошибались, полагая, что фрукты — это десерт. После сытной трапезы они вызывают брожение в пищеварительном тракте. Сами по себе фрукты перевариваются очень быстро, но в виде десерта они просто складываются в желудке, дожидаясь своей очереди. Ведь на расщепление того же цыпленка организму нужно потратить часа три, и он это делает в первую очередь. Самое вредное после обеда или ужина — так называемые легкие десерты в виде фруктовых салатов. Съели такой салатик — и в желудке «свалка», а наутро отеки, вздувшийся живот и плюс один килограмм веса. Так что долой фруктовые салаты, каждый фрукт в отдельности гораздо полезнее.

У некоторых людей существует проблема с усвояемостью свежих фруктов. В таком случае можно попробовать перейти на сухофрукты. Сухофрукты можно сочетать с различными злаками, что я часто делаю сама. Например, на завтрак беру гречневые хлопья, добавляю к ним рубленую курагу и чернослив, заливаю водой и приправляю все это детской смесью с лакто- и бифидобактериями. Получается отличная каша.

Если мы говорим о четырех-пятиразовом питании, то фрукты — это как раз то, что нам необходимо между основными приемами пищи. Сырые или сушеные, они отлично выручают в случае сильного голода. Лучше всего в этом смысле помогает банан. Это действительно необыкновенный фрукт. Он почти что хлеб. А еще в нем (как и в дыне) содержится большое количество калия и магния.

На вопрос, что съесть, яблоко или банан, я отвечаю — банан. С одной стороны, яблоки легко доступны всем, но, с другой стороны, именно они могут вызвать неприятные ощущения в желудке, вздутие живота и даже изжогу, если их съесть натощак. К тому же яблоки часто разжигают острейший аппетит. Многие белковые диеты исключают яблоки именно поэтому.

**Тыква.** Она и сладкая, и крахмалистая, но не так, как картошка, и вместе с тем в ней мало калорий. Это удивительное сочетание. Тыкву можно варить, запекать в духовке, выжимать из нее сок, смешивать с молочными продуктами, фруктами, злаками, делать из нее суп. И везде она будет хороша.

Невероятно полезна так называемая сладкая картошка (батат), хотя собственно сахарозы в ней меньше, чем в картошке обычной. В батате так же много калия, как в бананах и дыне. Во время беременности доктор мне все время говорил: «Нужно каждый день обязательно есть либо бананы, либо сладкую картошку, либо дыню, потому что из них отлично усваивается калий, а он необходим ребенку».

**Листовые салаты.** Чем они зеленее, тем лучше. Чем больше в них содержится полезного, тем насыщеннее и острее их вкус. В смысле остроты мне очень нравится рукола. Когда она у нас появилась, многие говорили: «Фу, как это ужасно, как это можно есть!» Рукола принадлежит к семейству горчичных, в ней огромное количество энзимов, и, если ее съесть в начале трапезы, она поможет расщепить всю последующую еду. Между прочим, восточные врачи рекомендуют также пожевать кусочек имбиря для «возбуждения» желудка.

Любые овощи, фрукты и ягоды полезны, если они созрели в сезон. А сохранить все полезное в них можно с помощью обычной заморозки. Морозилку дома надо заполнять летом и осенью. Чем меньше времени прошло с момента сбора урожая до момента заморозки, тем лучше, тем больше сохранится полезных веществ. Поэтому идеальный вариант — с собственной грядки сразу же в холодильник. Замороженный зеленый горошек почти так же хорош, как только что сорванный. А вот если он немного полежит, то потеряет половину ценных веществ.

Что касается консервированных овощей, то к ним я не испытываю большого доверия. Ведь в банки добавляют соль, сахар, уксус и консерванты, нередко масло. «Пустыми», без всего, консервируют иногда помидоры и грибы.

**Кукуруза.** Достаточно калорийна, но все равно в ней огромное количество плюсов. Она содержит, например, такое вещество, как лизин, который помогает бороться с вирусом герпеса. Правильнее всего есть свежую или свежемороженную кукурузу, предварительно отварив ее в соленой воде. И не стоит брать пример с американцев, которые заправляют кукурузу сливочным маслом. Считается, что от кукурузы полнеют. Действительно, она очень сытная, и гликемический индекс у нее высокий. Но мы — не сторонники абсолютизма и поэтому будем ее себе позволять. Не часто, например раз в неделю, и не как гарнир, а как самостоятельную еду. Из дробленой

сушеной кукурузы получится отличная полента, которую можно разделить на брикеты. Хочешь — в духовке разогрей, хочешь — в тостере, а сверху кусочек сыра с помидором для пикантности.

**Бобовые.** Главный плюс бобовых — высокое содержание растительного белка. Помимо этого в бобах есть и железо, и цинк, и еще куча незаменимых микроэлементов. Но мы бобы недооцениваем, готовим, как правило, гороховый или фасолевый суп — на этом все, собственно, и заканчивается, а вот чечевица хоть и стала сейчас везде продаваться, но энтузиазма как-то не вызывает. А ведь из нее можно делать отличные гарниры и салаты! Как, впрочем, и из гороха и фасоли. Бобовые можно использовать свежими, замороженными, сушеными, а если консервированными, то без добавления масел и соли.

**Соя.** Об этой культуре стоит поговорить особо. Во-первых, потому, что ее активно едят миллионы китайцев, во-вторых, сою пропагандируют вегетарианцы, и, в-третьих, с соей многие связывают такое понятие, как генномодифицированные продукты. Соя действительно замечательное растение, из которого получается очень вкусная и полезная еда. Хотя есть у нее одно неприятное свойство — она раздражает слизистые организма, способствуя накоплению в них слизи. Проблема еще и в том, что мы на самом деле не знаем точно, какую сою покупаем — природную или генномодифицированную. Об этом на наших этикетках информации, как правило, нет. Задайте себе вопрос: почему это так недорого стоит? Потому что это не так дорого производить. Недорого потому, что благодаря генной инженерии, пестицидам, удобрениям урожаи растут как на дрожжах и сохраняются почти на сто процентов.

Генномодифицированная соя идет как протеиновый наполнитель в колбасы, сосиски, мясные полуфабрикаты. Ею кормят скотину. И это происходит везде — в Европе, в Америке и у нас. Хотя новейшие исследования доказывают, что генномодифицированная еда влияет на ДНК человека, вызывает изменения на генном уровне. Но пока эти исследования слишком медленно превращаются в ограничительные законы. Вывод делайте сами. А я внимательно читаю этикетки в магазинах и, если информация меня смущает, ставлю продукт обратно на полку.

## НИТРАТЫ И НИТРИТЫ В РАСТЕНИЯХ

В естественных условиях эти вещества являются продуктами обмена растительной клетки. Но их же используют в качестве удобрений. Если удобрений, как говорится, не жалеют, фрукты и овощи становятся опасными для здоровья, особенно если покупать их вне сезона.

### Хорошо впитывают:

яблоки, сладкий перец, сельдерей, вишня, малина, клубника, виноград, нектарины, персики, груши, арбузы, картофель, шпинат, помидоры, огурцы.

### Умеренно впитывают:

спаржа, авокадо, бананы, брокколи, цветная капуста, зеленый горошек, кукуруза, киви, манго, лук, папайя, ананасы.



# Витамины и микроэлементы

Витамины «живьем», то есть непосредственно из фруктов и овощей, — это замечательно. Особенно если мы это делаем в сезон. Если есть еще и возможность «срывать витамины» со своей собственной грядки, вам повезло. Но не забывайте о том, что, чтобы получить, например, суточную норму витамина С, необходимо съесть два килограмма кислых ягод. Экологическая обстановка, стрессы, мягко говоря, «не то» качество еды, переутомление, недосыпание — все это требует дополнительной подпитки организма витаминами, и мандаринами сегодня от гриппа не спасешься. Поэтому без таблетированных витаминов нам не обойтись. Кто-то скажет, что производство витаминов — это просто выколачивание денег, что витамины в таблетках — это наркотик, на который «подсаживают» миллионы. Конечно, нельзя поручиться за качество всех витаминов. Но я отвечаю на это, что производство обезболивающих такое же выколачивание денег. Болит голова? Выпей таблетку, и боль пройдет. Но завтра голова заболит снова.

Так или иначе, но в витаминной поддержке мы нуждаемся, особенно если начали ломаться ногти, вылезать волосы, портиться кожа, что случается нередко, если слишком увлекаться диетами. Витамины в таблетках помогут восполнить дефицит. Но и тут нужна золотая середина.

Считается, что витамины можно глотать все подряд без разбора. Дети часто так и делают. К тому же витамины продаются без рецептов. И напрасно. Прежде чем начинать принимать любой витамин, стоит проконсультироваться с врачом. А еще лучше сделать расширенную биохимию крови на витамины и микроэлементы. У меня, например, в результате такого исследования выявился не недостаток витамина А, а его избыток! Такое тоже бывает, хотя и редко. Если бы при избытке витамина А я начала принимать его дополнительно, то наверняка получила бы отравление: передозировка витамина А чревата серьезными последствиями. Шутка про человека, который выжимал себе каждый день 300 мл морковного сока и от этого умер, на самом деле совсем не шутка.

Очень много споров идет насчет поливитаминов. Что правильнее — принимать поливитамины или каждый витамин в отдельности? Я с большой осторожностью отношусь к тем поливитаминам, на этикетке которых значится более двадцати компонентов. Один врач мне говорил: «Посмотрите на цвет вашей мочи после поливитаминов. Скорее всего, в ней осталась вся таблица Менделеева». Однажды наткнулась на социологический опрос в английской «Таймс». Диетологов опрашивали, какие лекарства они выбрали бы для себя в первую очередь. Большинство ответило, что энзимы для лучшего переваривания пищи, витамин С и антиоксиданты. И никто из опрошенных не назвал поливитамины. Факт, на мой взгляд, довольно примечательный. Каждый витамин в отдельности — довольно серьезная нагрузка на печень. А когда их собирается целый букет, то эта нагрузка возрастает в разы. К тому же не все витамины сочетаются между собой.

Конечно, «сидеть» на витаминах постоянно неправильно. Необходимо делать перерывы, чтобы не баловать организм. Если мы серьезно занимаемся своим здоровьем, то правильно сделать анализы крови до приема витаминов, потом — через какое-то время после приема, чтобы оценить ситуацию: помогают нам витамины или нет.

Я бы выделила в отдельный список те витамины и микроэлементы, а также комплексные вещества, которые нам необходимы, если мы хотим контролировать свой вес.

**Цинк** — поддерживает кислотно-щелочной баланс, необходим для правильной работы мозга, помогает бороться с бесплодием, способствует формированию коллагена и выработке инсулина. Недостаток цинка ведет к набору веса, он абсолютно необходим, если кожа постоянно страдает от прыщей: 50 мг ежедневно в течение 3—4 месяцев, а потом по 25 мг еще несколько месяцев. Цинк содержится в больших количествах в цельных зернах и зародышах злаков, семенах тыквы и кунжута, в сое.

**Йод** — его недостаток ведет к заболеванию щитовидной железы, последствием которого является избыточный вес. Городские жители, как правило, испытывают постоянную нехватку йода.

**Витамины группы В** — незаменимые активизаторы метаболизма. Они улучшают психическое состояние, концентрацию и память, укрепляют иммунитет и нервную систему, помогают пищеварению, устраняют головные боли, оздоравливают кожу, убирают лишнюю воду из организма. Содержатся в больших количествах в отрубях, цельных зернах и зародышах злаков, коричневом рисе, орехах, семенах, бобовых, финиках, инжире, бананах и овощах. **Вниманию вегетарианцев:** витамин B<sub>12</sub> содержится только в продуктах животного происхождения, в первую очередь в мясе.

**Витамин С** — мощнейший антиоксидант и стимулятор иммунитета. Предотвращает многие заболевания и ускоряет выздоровление, снижает кровяное давление, защищает от рака, снижает уровень «плохого» холестерина. Способствует росту и восстановлению кожной ткани, кровеносных сосудов, десен, костей и зубов. Необходим курящим людям, женщинам, принимающим противозачаточные средства. Основные источники: брокколи, белокочанная и брюссельская капуста, зелень, сладкий перец, шпинат, картофель, грейпфруты, апельсины и папайя. Суточная потребность в витамине С — 500—1000 мг.

**Железо** — является незаменимой частью гемоглобина. При его нехватке, в частности, снижаются работоспособность, мыслительные функции мозга. При нехватке железа снижается и выработка соляной кислоты в желудке, ослабляется активность многих полезных веществ, ухудшается расщепление и усвоение белков, жиров и углеводов.

Кальций усваивается нашим организмом только в присутствии витамина D, а он, в свою очередь, вырабатывается в достаточном количестве, если наша кожа получает много солнечного света. Так как в нашем климате, особенно зимой, мы солнца недополучаем, то недостаток света нужно восполнять искусственным освещением — с помощью самых обычных ламп. Нужно просто, когда мы находимся в доме или на работе, везде включать побольше светильников и люстр. Очень хорошо периодически устраивать себе солнечные ванны под лампой. Это, кстати, еще и отличный способ профилактики депрессии, которой часто страдают жители северных стран от нехватки того же света.

Железо в огромных количествах содержится в крапиве, поэтому очень полезно пить крапивный чай. Железа много в орехах, семенах тыквы, в фасоли, чечевице и горохе, злаковых, спарже, шпинате и брокколи, водорослях, патоке.

**Кальций** — строительный материал костей, ногтей, зубов и волос. Когда мы ограничиваем себя в еде, то часто недополучаем нужного количества кальция. Он необходим для нормальной работы нервной системы, его недостаток может вызвать бессонницу. Кальций содержится в больших количествах в орехах и семенах, сое, брокколи, водорослях ламинарии.

**Витамин D** — образуется в коже под воздействием прямых солнечных лучей. В сочетании с кальцием и фосфором способствует формированию костной и зубной ткани. Помогает усвоению витамина А, предотвращает простуды.

**Фолиевая кислота** — поддерживает нашу кожу в здоровом состоянии, устраняет риск анемии, защищает организм от действия пищевых токсинов, борется против врожденных дефектов организма. Содержится в больших количествах в листовых салатах, авокадо, абрикосах, дынях, фасоли, чечевице, сое, ячмене и пшенице.

**Магний** (антистрессовый микроэлемент) — борется с депрессиями, в том числе с предменструальным синдромом, повышает энергопотребление и тем самым помогает сжигать жиры, предотвращает инфаркты, положительно влияет на уровень холестерина, устраняет усталость, поддерживает здоровье зубов. В сочетании с кальцием работает как естественный транквилизатор. Содержится в орехах и семенах, овощах, сое и водорослях.

**Калий** — способствует снижению кровяного давления, обогащению кислородом мозга, необходим для нормальной выделительной функции организма. Содержится в бананах, цитрусовых, помидорах, зеленых салатах, авокадо, семенах подсолнечника, чечевице, картофеле, цельных зернах злаков.

**Витамин E** — сохраняет молодость, стимулирует половую и репродуктивную функции, препятствует росту раковых клеток, борется с усталостью, предотвращает образование кровяных тромбов, снижает кровяное давление, снижает риск болезни Альцгеймера, а также ускоряет заживление ран и ожогов. Содержится в цельных зернах и зародышах злаков, особенно в пшенице, орехах, семенах подсолнечника, листовых салатах и растительных маслах.

## ПЛЮС К ВИТАМИНАМ

**Коэнзим Q10** — клеточный энергетик, ускоряющий обмен веществ. Необходим для нормальной работы сердца и кровеносных сосудов. Положительно влияет на печень, иммунную систему, регулирует уровень глюкозы в крови, улучшает репродуктивную функцию. Весьма полезен при физических нагрузках.

**Сок алоэ** — удивительно благотворно воздействует на кожу и слизистые, препятствует их старению; содержит аллантоин, натуральные антиоксиданты в форме комплекса витаминов В, витаминов С и Е, а также бета-каротин.

**Спирулина Платенсис** — это морская микроводоросль содержит массу полезных веществ: незаменимые аминокислоты, растительные жиры с преобладанием полиненасыщенных жирных кислот, витамины А (в форме бета-каротина), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, Е, инозит, минералы и микроэлементы, природные биологически активные пигменты хлорофилл и фикоцианин. Спирулина нормализует обмен веществ, стимулирует иммунную систему, способствует выведению из организма токсинов, радионуклидов и шлаков; снижает уровень холестерина и сахара в крови, препятствует избыточному увеличению веса.

**Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты** — предотвращают болезни сердца, снижают уровень «плохого» холестерина, уменьшают вероятность образования тромбов, снижают риск рака груди, помогают при ревматоидном артрите, положительно влияют на кожу, волосы и ногти. Источники — грецкие орехи, рыба жирных сортов, различные семена, в первую очередь тыквы и конопля, и нерафинированные масла.

**Омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты** — необходимы для женской половой сферы (активно помогают при эндометриозе), для поддержания здоровья кожи. Основные источники — льняное масло и масло вечерней примулы, также содержатся во многих маслах и жирных сортах рыбы.

**Пробиотики** — это особые медицинские препараты, содержащие микроорганизмы, присущие человеку от природы. Если мы испытываем недостаток, например, в кишечных бактериях, то можем восполнить их с помощью пробиотиков и тем самым наладить правильную работу органов пищеварения, от чего напрямую зависит наш вес.

Во время нашего четырехнедельного курса мы будем поддерживать себя витаминами и микроэлементами, но возьмем только самые необходимые из них — витамин С и витамины группы В, кальций, калий, магний и Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, коэнзим Q10.







# Напитки

## ВОДА

### Не из-под крана

Городская вода из-под крана, вне всяких сомнений, для питья ни в коем случае не годится. В ней избыток солей и целый букет химических соединений, которых вообще в организме никогда быть не должно. Поэтому воду необходимо фильтровать, пусть даже через обычные угольные фильтры. Причем вода, которая проходит через фильтры не под давлением, а самотеком, очищается медленнее, а значит, лучше. Если не хочется думать о фильтрах, которые нужно менять как минимум раз в месяц, покупайте воду в бутылках.

### Лучше подкислять

Очень многие современные диетологи рекомендуют: прежде чем что-либо отправить с утра в рот, нужно выпить стакан теплой воды, подкисленной лимоном. Парадоксально, но лимонная вода снижает кислотность желудочного сока. Вообще, пить просто воду натошак очень скучно. Поэтому я делаю так. Беру несколько ягодок клюквы — свежей или замороженной, — раздавливаю их в чашке, добавляю пару-тройку листиков мяты и чуть-чуть тертого корня имбиря и лимонного сока. Заливаю все это водой с вечера, оставляю в тепле, а утром пью. Та же кислая среда, только еще вкуснее, чем просто с лимоном.

### Минералка

Многие худеющие люди буквально «салятся» на минеральную воду, потребляя ее в огромных количествах. Минеральная вода в бутылках бывает лечебной — с высоким содержанием солей — и столовой — с относительно небольшим их количеством. Судя по названию, первая предназначена для людей с заболеваниями, воду из второй категории теоретически могут пить все желающие.

Если мы говорим о так называемой лечебной минеральной воде, то, во-первых, ее следует пить, только если разрешил врач, лучше гастроэнтеролог. Во-вторых, настоящая лечебная вода бывает только в природных источниках, то есть на курортах. Вода в бутылках, которая продается в городах, — продукт искусственной минерализации. То есть обычную воду из артезианской скважины сначала полностью деминерализуют, а затем минерализуют искусственно, по рецептуре оригинального источника. Понятно, что такая минералка отличается от «родной», и, конечно, не в лучшую сторону. В-третьих, каждый вид минеральной воды, особенно если она природная, принимается в строго определенных количествах. Вспомните Ессентуки или Минеральные Воды. Каждый пьет свою норму: кто-то — по стакану, а кто-то — всего по четверти стаканчика. Одному воду прописывают теплой, а другому — холодной. Это зависит и от состава воды, и от особенностей человека, которому ее назначают.

## СОКИ

Пережив вместе со всеми в Москве бум «фрэша», я для себя сделала вывод: соки полезны в разумных пределах. Порция сока не должна быть больше того количества фруктов или овощей, которые мы съедаем за один раз, то есть это небольшая мисочка. Не стоит забывать, что все калории из сладких фруктов полностью «переходят» в сок. К тому же кислые соки могут довольно сильно раздражать стенки желудка. Когда мы едим фрукты или овощи, то содержащийся в них сок идет вместе с клетчаткой. Чистый сок — это концентрат быстро расщепляемых и быстро всасываемых веществ, которые могут довольно агрессивно воздействовать на организм.

## ЧАЙ

Недавно у меня случилось открытие. Так как я постоянно чищу свой организм от токсинов, в один прекрасный момент я решила отказаться от чая, потому что прочитала, что у европейцев в организме нет энзимов, расщепляющих вещества, содержащиеся в чаях. Но предварительно все-таки решила побольше узнать о чае. Оказалось, что отказываться от него совсем неправильно. Новейшие исследования подтверждают тот факт, что чем больше мы пьем чай, тем больше положительный эффект от него. Абсолютно доказаны противораковые свойства чая. Конечно, зеленый чай полезнее черного. Но и черный чай — замечательная вещь. 1 чашка черного чая содержит 260 мг флавоноидов, зеленого — 316 мг. То есть разница небольшая. А вот чай без кофеина содержит на 85% меньше флавоноидов, чем полноценный чай.

Травяными чаями ни в коем случае нельзя увлекаться, и нельзя ими заменять обычный чай. Отвары трав — это в первую очередь лекарство, которое нужно принимать с определенной целью. Травяные чаи следует пить по схеме: пропил какое-то время — сделал перерыв.

Кофеин — натуральный компонент чая, в чашке чая его наполовину меньше, чем в чашке кофе. Различные сорта чая отличаются по содержанию в них кофеина. Количество кофеина зависит и от места произрастания чайного куста, и от особенностей данного урожая, сушки листьев. То есть разные банки одного и того же Дарджилинга могут отличаться друг от друга по количеству кофеина.

Чай одинаково полезен и гипотоникам, и гипертоникам. Если давление низкое, чай способен его повысить, если оно высокое, чай его понижает. Чай благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов, «разбивая» холестериновые бляшки. 2 чашки чая в день способны снизить артериальное давление на 46%. 2—4 чашки в день — уже на 60%. Зеленый чай помогает восстанавливать клетки даже после сердечных приступов. Чай на голодный желудок может вызывать тошноту. В этой ситуации его стоит пить не с утра, а лучше всего через два-три часа после завтрака или обеда.

Сахар и чай — плохое сочетание, особенно для тех, кто старается похудеть. Молоко также неправильная добавка к чаю, так как оно нейтрализует все полезные свойства этого напитка. А вот лимон никак не влияет на положительные свойства чайного отвара, несмотря на то что от лимона чай светлеет. Когда я путешествую, то обязательно беру с собой свой любимый чай, а также любимый чай моего любимого. В поездках я использую пакетированный чай, в этом нет ничего страшного, если ты уверен в качестве чая. Сейчас многие замечательные чаи продаются как

в сыпучем виде, так и в пакетиках. Пакеты — это просто тара для чая, но совсем не обязательно показатель его низкого качества. И заваривать чай совсем не обязательно только в чайнике. Китайцы заваривают чай и в чашках с крышками. В аэропорту я обычно беру кипяток и опускаю в него пакетик своего чая, который всегда у меня под рукой. В отелях, как правило, есть чайники в номере или можно попросить горничную принести кипятка, и это ничего не будет стоить. Короче, в дамской сумочке обязательно должны лежать пакеты с любимым чаем.

С чаем, как с оливковым маслом, — качество растет вместе с ценой. На масле и чае экономить нельзя. Лучше купить пачку хорошего, дорогого чая и наслаждаться его вкусом, зная, какую пользу он приносит, чем пить суррогат, который заваривается за две секунды.

Если чай заварен, но не выпит, это еще не повод выливать его в раковину. В него можно добавить кусочки фруктов, льда и листья мяты или лимон и мед, немного разбавив его водой. Получится замечательный домашний ice-tee. Сутки — это тот срок, за который чай не успеет состариться.

Остатки зеленого чая я рекомендую использовать в заправках для салатов и гарниров. Если в заправку входят уксус и масло, уксус можно заменить крепким зеленым чаем. На зеленом чае получаются отличные маринады для рыбы, мяса и овощей. Люди, которые пьют зеленый чай, легче теряют вес, так как чай активизирует обмен веществ. Чай — настоящий помощник для худеющих, конечно, при условии соблюдения диетических и физических правил.

Чай оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, он снижает уровень холестерина в крови и помогает сжигать жиры. Самым эффективным в смысле сжигания жира является чай Улун. Кстати, китайцы не считают Улун зеленым чаем, они выделяют его в особый подвид, более высокий по качеству по сравнению с зелеными чаями.

Из черных чаев наименее обработанными являются Ассам и Дарджилинг. У свежезаваренного Ассам должен быть насыщенный красный или красно-апельсиновый цвет, а Дарджилинг всегда должен иметь цвет спелого золота. Даже если заварка простоит сутки, она не должна почернеть. Это показатель высокого качества чая.

## АЛЛЕРГИЯ

Конечно, точную причину аллергической реакции может дать только анализ и медик-специалист. Но все-таки, если по каким-то причинам вы пока не встретились с правильным доктором, попробуйте поочередно исключить из питания пшеничный хлеб, каши, макароны, молочные продукты, в том числе сыр, и кофе. Вполне возможно, что аллергия прекратится, ведь пшеница, молоко и кофе часто выступают в роли мощнейших аллергенов. Чем заменить почти незаменимые и столь любимые хлеб и макароны? Хлеб — гречкой и бурым рисом, который прекрасно очищает организм, а обычные макароны — рисовыми.

## КОФЕ

О кофе написаны тонны книг. Одни его ругают, другие хвалят. Действительно, кофе обладает как положительными, так и отрицательными свойствами. Все зависит от его количества. Чашка в день — вот та норма, которая никому не принесет никакого вреда.

В кофе много антиоксидантов, чуть меньше, чем в шоколаде. Благодаря кофеину кофе является сильным антидепрессантом. Кофе может усиливать концентрацию внимания и способность к усвоению информации. Есть даже данные, что кофе положительно влияет на нашу репродуктивную функцию. Оно может «работать» и как слабительное. Помню, мою дочку Марусю переводили с грудного молока на специальное молочное питание. У нее начались проблемы с животиком. Я не знала, что делать. Мой приятель американец говорит: «Да ладно, что там думать, один эспрессо, и все в порядке». Это была шутка в отношении трехмесячного ребенка, но у многих взрослых это действительно работает.

Кофе часто вызывает перевозбуждение нервной системы и бессонницу, а также может усугубить депрессию. Происходит это так. Сначала кофе стимулирует выработку дофамина в нашем мозгу, от которого мы становимся бодрыми и энергичными. А затем, когда эффект от кофе проходит, количество дофамина резко падает, вызывая плохое настроение, упадок сил и постоянное желание новых порций кофе. Чтобы снять эту зависимость, лучше всего принимать аминокислоту фенилаланин в сочетании с витаминами B<sub>6</sub>, B<sub>3</sub>, C, медью и железом.

Но у кого-то «кофейный» стресс протекает без явно ощутимого негатива и даже наоборот, и тогда есть риск стать кофеманом, каким был, например, Бальзак. У Бальзака стресс выливался в гениальные романы, а у многих людей он превращается в истерику. У кого-то могут включаться и внутренние защитные механизмы против кофе. Лично у меня избыток кофеина всегда вызывал боль в глазах из-за сужения сосудов и общее физическое недомогание, поэтому я на кофе не «подсела». Но кофе я все-таки люблю и не хочу отказываться от него совсем. Поэтому я выбрала такую схему: пью кофе один раз в четыре дня. То есть один день у меня кофейный, второй — шоколадный, третий — чайный с зеленым чаем, четвертый — чайный с черным чаем, и так по кругу. За четыре дня вредное воздействие кофе нейтрализуется, и его можно опять выпить. Всем, кто не может, как им кажется, прожить без кофе и крепкого чая, рекомендую женьшень. Он «вставляет» намного круче любого кофеина, особенно при пониженном давлении и упадке сил. Только нужно внимательно смотреть на этикетку. Лучше выбирать не китайских производителей женьшеня, а наших.

Очень много людей на земле постоянно чувствуют себя плохо и не догадываются почему. А причина кроется в кофе, который поглощается литрами. Кофе лишает нас витаминов группы B, главных ускорителей метаболизма и нейтрализаторов особого вещества — гомоцистеина, который, накапливаясь в крови, может стать причиной инфаркта. Поэтому кофеманам витамин B жизненно необходим, его лучше принимать вместе с фолиевой кислотой. Также кофе уменьшает количество магния, укрепляющего сердечную мышцу.

Не удивляйтесь, но кофе может влиять на наш вес. Он стимулирует выработку надпочечниками гормона кортизола, а тот, в свою очередь, негативно влияет на углеводный обмен (снижает активность инсулина) и лишает наши мышцы тонуса. Так что заработать лишние килограммы

на кофе очень просто. Кстати, сам стресс может стать причиной увеличения веса. Казалось бы, во время стресса у нас повышенный сердечный ритм, при котором должно сжигаться больше калорий. Но не все так просто. Когда мы нервничаем, в нашем организме тоже постоянно вырабатывается кортизол. Он дает нам необходимую энергию. В обычной спокойной жизни кортизол в основном вырабатывается в первой половине дня. Но если мы активно работаем весь день и еще вечер, а это стопроцентный стресс, то кортизола становится слишком много. А его избыток, как я уже говорила, может привести к увеличению веса.

Кофе, лишенный кофеина, — это волк в овечьей шкуре. Он содержит больше токсичных веществ, чем обычный. И к тому же «без кофеина» вовсе не означает, что кофеина в кофе совсем нет. Он есть — до 10 миллиграммов на 250 граммов кофе. В самом вредном растворимом кофе огромное количество кофеина — до 600 мг на 340 граммов кофе! Посчитайте, сколько ложек такого кофе вы кладете в свою большую кружку, прикиньте, сколько это в граммах, и тогда станет ясно, какое количество кофеина «ударяет» по вашему организму каждый день.

Вы не замечали, что после кофе, как, впрочем, и после спиртного, чаще бегаешь в туалет? Это происходит потому, что кофе (кофеин) и алкоголь обезвоживают нас. Они подавляют выработку антидиуретического гормона, который регулирует объем жидкости в почках. В ответ почки освобождают нас от «лишней» воды.

Кофе выводится из организма 24 часа. Он раздражающе действует на слизистую желудка, что нежелательно при гастритах и язве. Кофе в соединении с сахаром — двойной удар токсинов по организму, так как сахар усиливает токсическое действие веществ, содержащихся в кофе.

## АЛКОГОЛЬ

По идее, мы выпиваем для того, чтобы расслабиться, снять стресс. Но, к сожалению, в попытках снять один стресс мы попадаем в другой, который возникает из-за токсического действия алкоголя. Оно начинается уже с 50 граммов водки для женщин и 100 граммов для мужчин. Один знакомый врач, специалист по корейской методике Су-Джок, говорил мне, что крепкий алкоголь на самом деле несет организму холод, хотя все скажут, что алкоголь разогревает. Но когда алкоголь уходит из нас, мы часто чувствуем озноб. Если очень хочется выпить, то все-таки остановите свой выбор на сухом вине. Хотя, впрочем, при грибковых заболеваниях, например при кандидозе, из спиртного можно пить только водку. В ней полностью отсутствует сахар, способствующий размножению грибов. И здесь вы сами должны принимать решение — полностью отказаться от алкоголя или иногда позволять себе рюмку крепкого напитка.

Благодаря тому что французы пьют так много вина, у них практически нет проблем с холестерином. Красное вино полезнее белого тем, что в нем больше антиоксидантов. Если печень и почки здоровы, бокал красного вина в день — это замечательная вещь (125 мл для женщин, 250 мл для мужчин). Просто наша национальная особенность состоит в том, что сложно остановиться на одном бокале. Да и потом мы все-таки не французы и живем в других климатических условиях. К тому же качественное вино до сих пор доступно не для всех. И вот в таком случае, наверное, лучше 50 граммов чистой водки, чем бокал суррогата неизвестного происхождения или крепленого вина. Крепленные спиртом напитки навсегда должны уйти с нашего стола, ведь в них помимо крепкого



алкоголя почти всегда содержится огромное количество сахара и винное сырье, как правило сомнительного качества. К десертным винам, например к токайским, которые готовятся из замороженного винограда, диетологи относятся гораздо более терпимо. В них тоже есть сахар, но, в отличие от крепленых вин, нет «химии», если, конечно, происхождение вина соответствует этикетке.

Алкогольные напитки, кроме пива и ликеров, требуют совмещения с едой. Именно с едой, к которой в данном случае не относятся столь любимые нами орешки с огромным количеством калорий. Выпивка на голодный желудок расщепляется моментально и, попадая в кровь, вызывает быстрое опьянение, а значит, и интоксикацию.

Пиву поклоняются миллионы, не думая о том, что этот напиток не случайно называют жидким хлебом. Оно содержит в себе практически живые дрожжи, которые нужны лишь тем, кто хочет поправиться. Пивные дрожжи даже назначают как лекарство худышкам и дистрофикам. В пиве содержится весьма приличное количество калорий. Причем безалкогольное пиво такое же «сытное», как и обычное. В легком светлом пиве калорий меньше, но не настолько, чтобы можно было расслабиться и запивать им копченые свиные ребрышки. Бутылочка пива 0,33 такая маленькая, но по одной бутылочке каждый день в течение недели — и вы уже набрали 1036 калорий. А чтобы потратить эти 1036 калорий, нужно бегать около двух часов в приличном темпе, что совсем не просто сделать, когда у тебя имеется пивной животик. Опьянение от пива, как правило, тяжелое — из-за хмеля, на котором пиво готовится. Существует даже пивной алкоголизм, причем с теми же последствиями для организма, что и традиционный.

Вот и получается, что по количеству калорий алкоголь — это практически еда, причем еда жидкая и поэтому быстро и легко усвояемая. Почему модели в основном пьют только шампанское? Да потому что в одном бокале брютта содержится всего 100 килокалорий. А в сухом белом вине их еще меньше — 90. Но если вы выпиваете бокал вина до обеда, еще один бокал во время обеда и еще один после обеда, а через два часа повторяете по бокальчику, то — здравствуй, музыка! Вы тихо незаметно дарите себе 450 килокалорий.

Самое опасное — коктейли с добавлением разных сиропов и ликеров. Они лидируют по калориям из-за сахара. Выпили, скажем, две «Маргариты», и можно уже не есть, ведь это целых 420 ккал! Десять лет назад я обожала «Маргариту», «Дайкири» и «Пинаколаду». Теперь мне бывает достаточно одной «Маргариты», чтобы я проснулась в три ночи и не могла спать до шести утра. Что происходит? Печень активизируется именно в три часа утра. Но если с ней происходит что-то неладное, она вас будит, и это значит, что ее пора чистить.

Почему так часто полнеют, когда пьют? Дело в том, что алкоголь метаболизируется в нашем организме, как жиры. То есть когда внутрь к нам поступает алкоголь, организм реагирует на него, как на жиры. Именно поэтому пьющие люди могут долгое время «питаться» одной только водкой и ничего при этом не есть, да к тому же у них еще будет расти живот.

Если выпить очень хочется или, допустим, бывает нужно для поддержания компании, то здесь главное правило — не смешивать. Не бросаться с шампанского на сухое, с сухого на виски, а после на коньяк. Если уж очень хочется приложиться к разным бутылочкам, то следует воспользоваться правилом «подобное с подобным», то есть после вина можно пить коньяк, но нежелательно водку

Сколько «жира» в одном бокале	ккал в 100 мл
содовая, швепс	44
лимонад	48
консервированные соки:	
виноградный	74
яблочный	52
апельсиновый	48
томатный	27
чай, кофе	0
какао с молоком	100
сухое виноградное вино до 10° крепости	65
12° крепости	100
светлое пиво	30
темное пиво	40
сидр	40
виски	300
другие крепкие алкогольные напитки	от 280
портвейн	320
шампанское	80
сангрия	115
мартини	210
джин с тоником	171
коктейли:	
«Космополитен»	179
«Айриш кофе»	159
«Май Тай»	306
«Пинаколада»	342
«Куба-Либра»	240
«Маргарита клубничная»	210
«Манхеттен»	183
«Мимоза»	137



# Очищение

Так устроена природа, что даже у людей с отменным здоровьем постепенно накапливаются токсины и шлаки. У жителей мегаполисов этот процесс идет семимильными шагами, и в тридцатилетнем возрасте они уже могут носить в себе до пяти килограммов (!) «отходов производства». Поэтому горожане нуждаются в очищении, как никто другой. Чистить организм можно по-разному. Важно делать это правильно и с учетом индивидуальных особенностей.

## Как делали предки

Немало людей скажет, что клизма прекрасно очищает кишечник. Отчасти это так. Но клизма, безусловно, крайнее и, в сущности, примитивное средство. Не стоит без веских причин искусственно стимулировать процесс, который должен происходить самостоятельно в нашем организме. Впрочем, тем, кто проходит лечебное голодание, клизма необходима. Ведь только с ее помощью можно выводить из организма токсины и шлаки в то время, когда кишечник работает «на малых оборотах».

## Big-клизма

Самая большая клизма — это... нет, не кружка Эсмарха, а довольно непростая процедура, именуемая колонотерапией. Суть ее в глобальном промывании кишечника. Сразу надо оговориться, что целью колонотерапии является не похудение, а очищение. Однако к этому очищению в разных местах относятся по-разному. Если на Западе с колонотерапией очень осторожничают, то в нашей стране наоборот. Я имела опыт колонотерапии у нас. Она проходила в несколько сеансов, и скажу, что ощущения были сильными. После поездок по Индии, Африке и Китаю такая чистка организма, в принципе, была правильной. Ведь за короткое время путешествия невозможно нормально адаптироваться к чужой пище и организм неизбежно зашлаковывается. Но в любом случае к колонотерапии нужно относиться с большой осторожностью.

В чем плюсы колонотерапии? Да, кишечник действительно промывается; да, улучшается метаболизм; да, после процедуры врачи назначают пробиотики, чтобы возродить кишечную флору. Но проблема заключается в том, что вода выбивает из кишечника как «плохие», так и «хорошие» бактерии. А по закону джунглей все плохое возрождается в первую очередь, и оно, увы, обладает большими жизненными силами. Пробиотик еще не успел никуда пройти и прижиться, а на месте полезных, вымытых водой микроорганизмов уже размножились вредные. Поэтому люди так часто сталкиваются с запорами и с нарушениями кишечной флоры после колонотерапии. В колонотерапии есть смысл, если в кишечнике идет действительно интенсивный процесс камнеобразования. Но и в этом случае не стоит ударяться в экстрим в виде десяти процедур через день раз в полгода. Отличные результаты дает колонотерапия с использованием озона. Но, повторюсь, все очень индивидуально. Обязательно консультируйтесь со специалистами, прежде чем бежать в салон красоты, где ставят «большую клизму».

## Щетка для кишечника

Так иногда называют микрокристаллическую целлюлозу (МКЦ), по сути являющуюся сильно измельченной и специально обработанной древесиной, которую наш организм не может ни переварить, ни усвоить. Целлюлоза, как губка, вбирает в себя накопившиеся на стенках кишечника шлаки и выходит из нас естественным образом. Главное правило при этом — пить вместе с МКЦ как можно больше воды. Оголтело настроенные фанаты похудения побаиваются микроцеллюлозы из-за ее «тяжелого» веса. Дело в том, что она основательно заполняет объем кишечника. Это происходит постепенно, поэтому вес на фоне микроцеллюлозы вначале не уходит и может даже увеличиваться. Параллельно возникает иллюзия запора, хотя это признак того, что микроцеллюлоза проводит в кишечнике серьезную работу. Иногда на первых порах вместе с микроцеллюлозой назначают таблетки сенны — натурального растительного слабительного, которое помогает целлюлозе быстрее пройти по кишечнику.

## ПОТЕНИЕ

Действительно, когда мы потеем, то чаще всего худеем. С потом из нас выходит очень много токсинов. Но если мы перегибаем палку, то организм отвечает обратной реакцией — он начинает запасать воду и вместе с ней токсины, растворенные в воде. Очень важно, как потеть. В бане происходит нормальный физиологический процесс потения, ведь кожа остается открытой.

Почему зимой нам сложнее похудеть? В нашем климате организм запасает питательные вещества, чтобы согреться. Причем те части тела, которые постоянно охлаждаются и переохлаждаются, запасают гораздо лучше и больше. Поэтому тело зимой нужно обязательно согревать, особенно наши проблемные зоны — живот, ягодицы, бедра. Я долгое время не надевала колготки под брюки, просто терпеть этого не могла. Но после того, как мой гастроэнтеролог объяснил мне, что происходит с переохлажденной кожей, я быстренько колготки надела. В то же время кожа зимой практически постоянно закрыта одеждой, она недополучает кислород, а значит, обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке идут значительно медленнее. Поэтому наша зимняя одежда должна быть одновременно и теплой, и «дышащей».

## ГОЛОДАНИЕ

В таком серьезном деле, как голодание, не может быть самодеятельности. Голодание должно быть только научным. Можно или нельзя нам голодать, должен решать врач. Ведь во время голодания резко замедляются и кардинально изменяются обменные процессы, в том числе гормональные. И прежде чем начать лишать себя пищи, необходимо основательно подготовить свой организм.

Мой любимый вариант голодания выглядит так: последний раз ешь в обед, ужинаешь лишь на следующий день. По такой схеме не получается голодного дня. Это очень удобно, ведь значительный отрезок времени проходит во сне. Психологически очень успокаивает то, что утром знаешь, что вечером можно будет поесть. И к тому же все время, пока не ешь, можно пить воду и ромашковый чай.



# Я делаю так

## ДЕТОКС

Есть еще один, на мой взгляд, просто замечательный способ очищения организма — с помощью особого питания. Диетологи прозвали его детоксом. Впервые я узнала, что это такое, в одной тайской клинике. В чем же «фишка» детокса? В том, что он помогает наладить функции печени и желчного пузыря, а это очень важно. Регулярной чисткой мы даем возможность нашей печенке работать в нормальном, а не в авральном режиме. Ведь печень фильтрует все, что поступает в наш организм с пищей, водой и воздухом. И когда она перегружается, то риск заболеваний повышается в десятки раз. Детокс автоматически означает и дестресс, так как в процессе очищения нормализуется работа нервной системы.

По теории, детокс может продолжаться от одного до десяти дней. В обычной жизни оптимальное количество — три дня в месяц. Хотя даже один день может дать результат. Если я чищу по программе детокса хотя бы раз в месяц в течение трех дней, то получаю такой мощный толчок обмена веществ, что совершенно по-другому себя чувствую, по-другому живу. И вся усталость и недомогание уходят, а позволяю я себе после этого гораздо больше.

Любую работу во время детокса следует отменить. К сожалению, у меня такая возможность была не всегда и я совмещала необходимое с полезным. Увы, на третий день мне приходилось довольно трудно — голова просто отказывалась работать. Поэтому всем, кто сильно загружен работой, я рекомендую посвящать детоксу один из выходных дней. Лучше всего выбрать для этого режим второго дня по нашей схеме. Второй день самый сильный по «встряске» организма, поэтому и очищение будет эффективнее. Обычный разгрузочный день раз в неделю можно заменить на один день детокса. На мой взгляд, пользы от этого будет больше, ведь во время детокса мы не голодаем, а разгрузочные дни предполагают резкое ограничение питания либо полное голодание, которое замедляет наш метаболизм. А мы нуждаемся в прямо противоположном.

И еще один момент. Во время детокса может возникнуть головная боль. Ее не надо бояться. В данном случае боль является признаком перестройки организма на новую волну, и проходит она быстро, так что нет нужды прибегать к таблеткам от головной боли.

Во время детокса запрещены: соль, сахар, чай, кофе, любые газированные напитки, витамины, лекарства (кроме жизненно необходимых), алкоголь.

Вместо соли: незаменимую на первый взгляд соль могут отлично заменить пряности, которые нужно смешать (см. стр. 56). Вне детокса эту смесь можно добавлять в салаты, гарниры, горячее. Мы с мужем жили на этой смеси несколько месяцев, присыпая ею еду.





**1-Й ДЕНЬ:**

8 часов — стакан любого (кроме апельсинового) и обязательно свежевыжатого сока + фрукты или ягоды. Цитрусовые соки исключаются, так как их кислота слишком агрессивна для голодного желудка. Фрукты должны быть одного вида и в таком количестве, чтобы наестся. Разные ягоды можно совмещать.

10 часов — опять стакан свежевыжатого сока, но другого. Мне очень нравится делать такой микс: полсвеклы, пол-яблока, 2—3 стебля сельдерея, корешок имбиря — все пропустить через соковыжималку. Второй вариант: взять морковь, чеснок и огурец и тоже пропустить через соковыжималку. Когда мы готовим коктейль, лучше брать не больше 3—4 компонентов, чтобы избежать газов в животе. С овощами можно смешивать только один фрукт — яблоко.

12 часов (обед) — тарелка мелкопорубленных овощей на пару + чашка супа (300 мл). Берется всего по чуть-чуть — цветной капусты, цукини, брокколи, кукурузы. Все это заправляется яблочным уксусом и присыпается смесью пряностей. Суп делается так: сухие водоросли и пол чайной ложки тертого имбиря заливаются кипятком, в который добавляется свежевыжатый сок одного лайма. Можно положить туда мисо-пасту. Второй вариант супа: отварить пучок петрушки со стеблями и корневищем, потом взбить его в блендере и процедить. Получится густоватый бульон, в который можно добавить сок лайма или яблочный уксус.

15 часов — стакан свежевыжатого сока.

18 часов (ужин) — зеленый салат из листиков + опять чашка супа.

**2-Й ДЕНЬ (УБИРАЕМ ТВЕРДУЮ ПИЩУ)**

Завтрак — свежевыжатый сок.

Через 2 часа — свежевыжатый сок: полсвеклы, пол-яблока, 2—3 стебля сельдерея, корешок имбиря — все пропустить через соковыжималку.

Через 2 часа на обед — одна чашка супа.

Через 3 часа — свежевыжатый сок: морковь, чеснок и огурец — все пропустить через соковыжималку.

Вечером — две чашки супа.

**3-Й ДЕНЬ (ВЫХОД ИЗ ДЕТОКСА)**

Утром заменяем свежие фрукты на печенье. Обедаем и ужинаем, как в первый день. На завтрак можно взять печеное яблоко с распаренным черносливом: яблоко очистить от кожуры, положить в кастрюльку, добавить к нему чернослив, налить немного воды и запарить. Желудку от этого будет очень приятно и комфортно.

# Переход к новому образу жизни

**Без резких движений!** Каждый человек привыкает к конкретным правилам игры — определенному темпу и ритму жизни. Поэтому резко бросать его в голод, сажать на суровую диету неправильно. Это страшный стресс. Организм захочет взять свое, захочет свой кусок колбасы на куске белого хлеба. И надо ему его дать. На первых порах. Отказывать себе в том, к чему мы привыкли, нужно только постепенно.

Голливудские диетологи говорят сегодня, что ни в коем случае нельзя резко переходить от образа питания, который допускает все, к образу питания, который все исключает. После «обжираловки» сразу переходить на детокс нельзя! Я прошла через это сама. Вернувшись зимой из поездки, где я ни в чем себе не отказывала, я сразу же села на водоросли, при этом мне надо было стоять по двенадцать часов у плиты и снимать сразу несколько сюжетов для «Едим Дома!». Как я себя при этом чувствовала? Мне было плохо, как никогда. Я упорно учила тексты, раскладывала свои действия по шагам, постоянно заглядывала в шпаргалку, чтобы уточнить, сколько, чего и в какой последовательности нужно класть в кастрюльки, при этом приходилось постоянно отключать камеру... Но ничего не помогало, мозг просто отказывался включаться! Муж сказал, что я ненормальная, потому что так не худеют. Действительно, не худеют. За три дня детокса к моим трем американским килограммам прибавился еще один! На стресс мой организм ответил защитной реакцией, он зажался, закрылся до лучших времен.

## Четырехдневный цикл

Раз в четыре дня мы можем позволять себе есть и пить не очень полезные и даже «запрещенные» продукты и напитки. За три дня токсины метаболизируются, наша кровь очистится, и на пятый день организм можно опять немножко «нагрузить».

## Часто понемногу

Когда мы говорим о 4—6-разовом питании, то должны точно отдавать себе отчет в том, что это такое. Дробное питание — это три основные еды и так называемые «перекусы». Нередко приходится слышать такие рассуждения: «Я сегодня целый день ничего не ела, ну там, в час съела пирожок, в три часа бутерброд, в пять часов я съела банан». Это означает, что трехразовое питание уже было.

**Рецепты блюд, приведенные в этой книге, рассчитаны на 4—6 человек. Если вы готовите только для себя, уменьшите количество ингредиентов в 4—6 раз.**





# Рецепты

Приправы, соусы и заправки 56

Салаты 63

Овощи 81

Бульоны и супы 119

Крупы. Яйца. Сыр. Творог 143

Рыба и морепродукты 169

Мясо 187

Птица 199

Выпечка 219

Десерты и напитки 239



## Смесь, заменяющая соль

Вариант первый — для любого блюда:

1 ч. ложка сухого лука  
1 ч. ложка сухого чеснока  
1 ч. ложка черного перца  
1 ч. ложка шалфея  
1 ч. ложка майорана  
1 ч. ложка базилика  
1 ч. ложка красного или кайенского перца  
1 ч. ложка тимьяна

Смешать все ингредиенты.

Вариант второй — очень вкусно:

1 часть миндаля  
1 часть льняного семени  
1 часть нежареных семечек подсолнуха

Смешать и измельчить все ингредиенты, присыпать смесью салаты, каши и гарниры. По одной ложке, не увлекаться!

Вариант третий — пряно, но не остро:

30 г семян кориандра  
30 г тмина  
30 г кардамона  
30 г гвоздики  
5—6 г черного перца  
палочка корицы

Все измельчить в кофемолке или блендере и хорошенько перемешать. Добавлять в салаты, гарниры, горячее.

## Марокканская смесь специй

60 г семян тмина  
60 г семян кориандра  
60 г семян фенхеля  
1 ч. ложка сухого перца чили

В тяжелой, хорошо разогретой сковороде обжарить семена тмина, кориандра и фенхеля, добавить перец чили и прогревать все еще 1—2 минуты, пока аромат специй не распространится по кухне. Специи снять со сковороды, в кофемолке растереть в пудру и высыпать в баночку.

## Чатни манго

200 г манго  
25 г белого лука (лучше всего шалота)  
2 зеленых перчика чили  
2 зубчика чеснока  
1 ч. ложка смеси карри  
морская соль

1. Манго почистить и, удалив косточки, порезать мелкими кубиками.
2. Лук и чеснок почистить, порезать и взбить в блендере вместе с мелко порубленным чили, карри и щепоткой соли до однородного состояния.
3. Добавить манго и еще раз взбить прерывистыми («пульсирующими») движениями блендера до крупномолотого состояния, затем остудить в холодильнике.

## Огуречный соус

2 огурца  
1 ст. ложка тростникового сахара  
1 красный перец чили  
2 лука-шалота  
4 ст. ложки нарезанных листьев кинзы  
25 г жареного арахиса  
4 ст. ложки рисового уксуса  
2 ст. ложки рыбного соуса Nam Pla

1. Огурцы разрезать пополам, удалить из них зернышки и порезать на очень маленькие кусочки (5 мм).
2. Растворить сахар в уксусе и добавить к огурцам.
3. Лук-шалот и перец чили, очищенный от зерен, нарезать мелкими кубиками. Смешать все с огурцами, добавить кинзу, а перед подачей на стол — измельченный арахис и рыбный соус.

## Огуречный гарнир

4 ст. ложки рисового уксуса  
8 ст. ложек меда  
180 г огурцов  
3 ст. ложки порубленной кинзы  
2 ст. ложки измельченного красного перца чили

1. Огурцы очистить от семян и кожицы, тонко нарезать.
2. В маленькой кастрюльке довести уксус и мед до кипения; постоянно помешивая, пока мед не растворится, прогревать на среднем огне еще 15 минут, затем остудить.
3. Добавить к меду огурцы, кинзу и чили, все перемешать.

## Пряные семечки

на 12 порций

75 г семечек тыквы

75 г семечек подсолнечника

1 ч. ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли

1/2 ч. ложки молотого красного перца

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Смешать все ингредиенты и выложить на противень.

2. Прогреть в разогретой духовке в течение 10 минут, пока семечки не подсохнут. Остудить.

Хранить в герметичном контейнере в холодильнике или морозилке.

1 порция семечек со стаканом воды поможет утолить голод. Строго дозируйте каждую порцию, чтобы не увлекаться.

## Жареный молотый рис

150 г сырого жасминового риса  
щепотка молотого шафрана  
корешок имбиря (5 см)

1. Корешок имбиря почистить, натереть на терке.

2. В небольшую сковороду всыпать рис, добавить шафран и имбирь и прожаривать на среднем огне, пока рис не станет золотисто-коричневым.

3. Положить рис в блендер и размолоть в порошок.

Такой рис можно хранить в герметичной емкости при комнатной температуре около месяца.



## Соус Vinaigrette

4 ст. ложки оливкового масла  
 1  $\frac{1}{2}$ —2 ст. ложки уксуса или лимонного сока  
 мелко-мелко рубленая зелень (тархун, петрушка, кинза, тимьян — по отдельности или вместе)  
 щепотка морской соли  
 свежемолотый черный перец

Хорошенько перемешать все ингредиенты.

## Легкий майонез

### Вариант первый

2 желтка, сваренных вкрутую  
 1  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчицы  
 150 г обезжиренного творога  
 морская соль  
 свежемолотый черный перец

Все ингредиенты перемешать.

### Вариант второй

В легкий майонез добавить чуть-чуть шафрана и щепотку острого перца чили.

## Татарский соус

200 г легкого майонеза  
 1 ст. ложка мелкорубленого лука-шалота  
 1 ст. ложка мелкорубленого маринованного огурца или каперсов  
 1 ч. ложка уксуса

1. Лук-шалот замочить в уксусе на 2—3 минуты, затем уксус слить.

2. Добавить в легкий майонез маринованный огурец или каперсы и лук-шалот, все перемешать.



## Заправка на йогурте

125 мл натурального йогурта  
1 ст. ложка уксуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчицы  
морская соль  
свежемолотый черный перец

Все ингредиенты перемешать.

Можно добавить рубленую петрушку, базилик, тархун или растертый желток (сваренный вкрутую), перемешанный с той же зеленью, и мелко нарезанную половинку маринованного огурчика.

## Горчичный соус

100 г обезжиренного творога  
2 сырых желтка  
1 маленькая, мелко порубленная луковица  
1 ч. ложка острой горчицы  
1 ст. ложка овощного бульона или теплой воды  
любая шинкованная зелень  
морская соль  
свежемолотый черный перец

Все перемешать. Подавать с овощами к мясу и рыбе.

## Утренний соус

125 мл обезжиренного йогурта  
2 ст. ложки 10%-ных сливок  
1 ст. ложка томатной пасты  
щепотка карри  
морская соль  
свежемолотый черный перец

Все перемешать. Хранить в холодильнике.

## Легкий бешамель

200 мл молока  
1 ст. ложка крахмала  
щепотка мускатного ореха  
щепотка шафрана или карри  
горсть натертого твердого сыра типа грюйера или голландского

Все перемешать.



# Салаты

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И СПАРЖИ 64

ПРЯНЫЙ САЛАТ С ТУНЦОМ 66

САЛАТ С КОЗЬИМ СЫРОМ 68

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, КАРТОФЕЛЯ И ЯБЛОК 70

КУРИНЫЙ САЛАТ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ 72

САЛАТ «ПОЧТИ ПАНЦАНЕЛЛА» 74

САЛАТ ИЗ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИХ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ 76

САЛАТ ИЗ ПРЯНОЙ РУБЛЕННОЙ КУРИЦЫ 78

## Салат из лука-порей и спаржи

**500 г спаржи**

**2 баклажана среднего размера**

**4 лука-порей (только белая часть)**

**1 ст. ложка свежего рубленого перца чили  
без семян**

**2 ст. ложки рубленого зеленого лука**

**50 г нежареных семечек подсолнечника  
(или тыквы) или орехов**

**100 г сыра фета**

**1—2 ч. ложки оливкового масла  
морская соль**

1. Разогреть в тяжелой сковороде несколько капель оливкового масла и обжаривать спаржу 3—4 минуты, чтобы она стала мягче, затем потомить еще пару минут под крышкой и выложить из сковороды в отдельную посуду.

2. Баклажаны порезать небольшими кружками, присыпать солью и обжарить на той же сковороде (масло можно не добавлять). Накрыть крышкой и томить еще 10 минут, затем крышку снять и подержать баклажаны на огне еще 5 минут, пока они не станут ровного золотистого цвета. Время от времени их можно переворачивать, если они при этом будут ломаться — ничего страшного. Баклажаны снять со сковороды и отставить в сторону.

3. Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Добавить несколько капель масла на ту же сковороду и жарить лук на сильном огне до золотистого цвета, затем накрыть крышкой и томить 3—4 минуты, не убавляя огонь, пока лук не станет мягким. Выложить его в дуршлаг, чтобы лишний сок стек.

4. Остывшую спаржу порезать на три части, соединить с пореем, перцем чили и баклажанами, присыпать зеленым луком и семечками подсолнечника, полить оставшимся маслом.

5. Разломать фету на маленькие кусочки и присыпать салат. Аккуратно все перемешать.

Салат подавать комнатной температуры.





## Пряный салат с тунцом

500 г тунца в собственном соку  
 или в оливковом масле без соли и специй  
 250 г мелких сладких помидоров  
 200 г стручковой фасоли (мороженой  
 или свежей)  
 4 сладких перца разного цвета  
 3 красные луковицы  
 100 г замороженного зеленого горошка  
 1 головка чеснока  
 200 мл красного винного уксуса  
 1 ст. ложка измельченного базилика  
 1 ст. ложка измельченной мяты  
 1—2 ч. ложки оливкового масла первого  
 холодного отжима  
 $\frac{3}{4}$  ч. ложки марокканской смеси специй  
 (см. стр. 56)  
 морская соль

### Соус

Разогреть в тяжелой сковороде несколько капель оливкового масла, на медленном огне обжарить почищенный и изрубленный чеснок, через несколько минут добавить пол чайной ложки марокканской смеси специй, влить винный уксус. Перемешать и перелить соус сначала в керамическую чашку, а когда полностью остынет — в бутылку, его можно использовать и в других блюдах. Хранить лучше в холодильнике.

### Салат

1. Помидоры разрезать на несколько частей, присыпать немного морской солью и отставить в сторону, чтобы выделился сок. Сок слить (его можно использовать в других салатах, при приготовлении макарон и каш).
2. Выложить в сковороду фасоль, сладкий перец, мелко изрубленный красный лук, зеленый горошек, базилик и мяту, потомить на небольшом огне 10 минут, чтобы овощи стали мягче, затем остудить.
3. Добавить помидоры, разломанный на кусочки тунец, все смешать, присыпать  $\frac{1}{4}$  ч. ложки марокканской смеси специй и заправить соусом.

Готовый салат присыпать остатками базилика и мяты.



## Салат с козьим сыром

250 г крупной белой фасоли Лима  
200 г мягкого козьего сыра, желательно  
с невысоким процентом жирности  
и без соли (можно использовать  
адыгейский)  
4 крупных желтых сладких перца  
4 крупных помидора  
200 г руколы или другого листового салата  
1 ст. ложка рубленого свежего базилика  
1 ст. ложка рубленой мяты  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона  
2—3 ч. ложки льняного или орехового  
масла  
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 240 °С.

1. Фасоль предварительно замочить (лучше на ночь), а затем отварить до готовности на медленном огне. Можно использовать и свежемороженную фасоль.
2. Перчики очистить от семечек, прожарить в разогретой духовке, положить в целлофановый пакет и плотно закрутить его. Через 10—12 минут перец вынуть, снять кожуру и нарезать тонкими полосками.
3. Помидоры обдать кипятком, опустить затем в холодную воду и снять с них кожуру. Нарезать крупными кусками — такими же по размеру, как перец.
4. Оставшийся помидорный сок смешать с растительным маслом, добавить щепотку соли, базилик, мяту и лимонный сок. Заправку отставить в сторону.
5. Перец, фасоль и помидоры смешать с зеленым салатом, полить заправкой.
6. Козий сыр нарезать небольшими кусочками, на 2—3 минуты поставить на противне под горячий гриль и сразу же выложить на салат.

Подавать немедленно.



## Салат из свеклы, картофеля и яблок

**400 г молодого картофеля**  
**2 свеклы (250 г)**  
**2 десертных яблока**  
**1 ст. ложка оливкового масла**  
**50 г соевых ростков**  
**250 г творога или домашнего сыра**  
**1 ст. ложка порубленного зеленого лука**  
**1 ст. ложка винного уксуса**  
**свежемолотый черный перец**

1. Картофель помыть и отварить до готовности. Слить воду и, когда картофель практически остынет, нарезать его небольшими кусочками.
2. Свеклу запечь или отварить до готовности, затем остудить и порезать кубиками.
3. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, удалив зернышки.
4. Выложить картофель, свеклу и яблоки в салатницу, аккуратно перемешать.
5. Сделать соус из уксуса, оливкового масла и черного перца и заправить салат.
6. Перед подачей на стол добавить соевые ростки, домашний сыр и зеленый лук и еще раз осторожно перемешать.





## Куриный салат с горчичным соусом

**3 куриные грудки без кожи (по 115 г)**  
**4 большие моркови**  
**1 средний пучок сельдерея**  
**4 пучка листового салата, лучше хрустящего**  
**2 ст. ложки зернистой горчицы**  
**4 ст. ложки соуса Vinaigrette (см. стр. 60)**  
**оливковое масло первого холодного отжима**  
**морская соль**

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Куриные грудки промыть водой, высушить, посолить, смазать оливковым маслом и завернуть в фольгу, оставив маленькое отверстие для того, чтобы выходила ненужная влага. Запекать в фольге до готовности. Оставить минут на 15—20, чтобы курица остыла.

2. Морковь нарезать соломкой, сельдерей мелко порубить.

3. Сделать соус, смешав горчицу с приправой Vinaigrette.

4. Порезать охлажденные куриные грудки на тонкие длинные ломтики, положить их в миску вместе с морковью и сельдереем и заправить получившимся соусом.

5. Разложить хорошо промытые листья салата на тарелки, а сверху — заправленную соусом курицу с морковью и сельдереем.



## Салат «почти панцанелла»

**4 помидора**  
**1 банка (320 г) маринованного сладкого красного перца**  
**1 красный перец чили**  
**1/2 огурца**  
**горсть руколы**  
**4 перышка зеленого лука**  
**6 листиков базилика**  
**3 кусочка соевого хлеба или хлеба из отрубей льняного семени**  
**2 ст. ложки хересного уксуса**  
**3 ч. ложки оливкового масла первого холодного отжима**  
**свежемолотый черный перец**

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Хлеб нарезать кубиками в 2 см и жарить в духовке до золотистого цвета (10—15 минут), время от времени переворачивая.
2. Выложить поджаренный хлеб в миску и сбрызнуть уксусом.
3. Слить рассол из маринованного сладкого красного перца, хорошо промыть его и разрезать каждый перчик на 4 части.
4. Помидоры нарезать кусочками, перец чили очистить от семян и порезать кубиками, половинку огурца разрезать по длине, очистить от зерен и порезать полукружьями толщиной 1 см.
5. Зеленый лук и базилик измельчить.
6. Соединить все ингредиенты, кроме хлеба, поперчить и заправить оливковым маслом.
7. Добавить хлебные кубики и оставить на 15 минут, чтобы они пропитались заправкой.







## Салат из средиземноморских запеченных овощей

3 баклажана  
4 крупных желтых сладких перца  
4 крупных красных сладких перца  
2 фенхеля  
2 красные луковицы среднего размера  
2 кабачка или цукини  
4 зубчика чеснока  
сок лимона или яблочный уксус  
1 ст. ложка сухих прованских трав  
пучок любой зелени по вкусу  
оливковое масло первого холодного отжима  
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Баклажаны порезать вдоль на восьмушки, выложить на противень, взбрызнуть небольшим количеством оливкового масла и присыпать щепоткой соли. Запекать в разогретой духовке в течение 20 минут до полной готовности — баклажаны должны стать золотистого цвета. Переложить в салатницу.
2. Чеснок очистить и мелко порубить.
3. Уменьшить температуру духовки до 220 °С. Перчики очистить от сердцевин и семян, разрезать так же на восьмушки, разложить на противне, взбрызнуть маслом, присыпать морской солью,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сухих прованских трав и чесноком и запекать в духовке 10—15 минут до полной готовности. Выложить перец в дуршлаг, чтобы стек лишний сок.
4. Разрезать на восьмушки фенхель и репчатый лук, тонко нарезать кабачки, соединить их, выложить на противень, взбрызнуть маслом. Добавить щепотку соли и оставшиеся прованские травы. Запекать в духовке 8—10 минут до тех пор, пока фенхель не будет готов.
5. Все ингредиенты охладить до комнатной температуры, выложить в салатницу к баклажанам, перемешать, взбрызнуть соком лимона или яблочным уксусом, а также присыпать любой свежей зеленью.



## Салат из пряной рубленой курицы

350 г куриных грудок  
4 лука-шалота  
20 г зеленого лука  
8 ч. ложек нарезанной кинзы  
8 ч. ложек нарезанной петрушки  
4 ч. ложки нарезанной мяты  
2 ч. ложки овощного бульона (см. стр. 120)  
4 ч. ложки сока лайма  
3 ч. ложки соевого соуса  
1 ч. ложка меда  
4 ч. ложки жареного молотого риса  
(см. стр. 58)  
3 ч. ложки молотого красного перца

1. Куриные грудки пропустить через мясорубку, выложить на небольшую сковороду, влить овощной бульон и тушить на слабом огне 3—4 минуты, постоянно помешивая, затем переложить вместе с бульоном в салатницу.

2. Соединить сок лайма, соевый соус и мед, заправить курицу, добавить жареный молотый рис, красный молотый перец и хорошо перемешать. Посыпать нарезанным кольцами луком-шалотом, порубленным зеленым луком, кинзой, петрушкой и мятой.









# Овощи

КАРРИ ИЗ ОВОЩЕЙ С КРЕВЕТКАМИ	82
СЛАДКИЕ ПЕРЧИКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРАМИ	84
ГРАТА ИЗ ЦИКОРИЯ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ИЗЮМОМ	86
ЛИНГВИНИ С ЦУКИНИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	88
ЗАПЕЧЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С КАШТАНАМИ	90
ЖАРЕНый ФЕНХЕЛЬ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И АПЕЛЬСИНОВОЙ НАЧИНКОЙ	92
ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	94
МОЛОДАЯ СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КРАСНЫМ ЛУКОМ	96
ЖАРЕННЫЕ ЦУКИНИ С ЛАЙМОМ И МЯТОЙ	98
ТЫКВЕННОЕ СУФЛЕ	100
ТЫКВА С ТОФУ ПО-КИТАЙСКИ	102
ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И КОЗЬЕГО СЫРА С ТМИНОМ	104
«НАПОЛЕОН» ИЗ ОВОЩЕЙ-ГРИЛЬ И ТВОРОГА	106
СУФЛЕ ИЗ ЦУКИНИ С РИКОТТОЙ	108
МОРКОВНЫЕ ДРАНИКИ	110
ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ ЛАВАША С ОВОЩАМИ И СЫРОМ ФЕТА	112
МОЛОДЫЕ ОВОЩИ С ЛИМОННЫМ СОКОМ	114
КРЕМ ИЗ АВОКАДО С ЧИПСАМИ	116

## Карри из овощей с креветками

12 сырых креветок в панцире  
 1 баклажан  
 1 сладкий картофель (батат)  
 1 большой корень пастернака  
 1 корешок имбиря  
 4 зубчика чеснока  
 1 луковица  
 1 зеленый перчик чили без семян  
 1 ст. ложка семян горчицы  
 1/2 ч. ложки семян фенхеля  
 4 стручка зеленого кардамона  
 2 звездочки аниса  
 щепотка шафрана или 1/4 ч. ложки  
 куркумы  
 цедра 2 лимонов, только желтый слой,  
 без белой горькой прослойки  
 большая горсть листьев мяты  
 небольшая горсть листьев петрушки  
 2 ст. ложки растительного масла  
 морская соль

1. Очистить креветки от панциря, оставляя его только на хвостиках (панцири сохранить!).
2. Чеснок нарезать крупно, перец чили и лук — тонкими кольцами, а пастернак — кубиками.
3. У баклажана отделить плодоножку и разрезать его на большие куски; сладкий картофель очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см.

4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку растительного масла, добавить панцири креветок, натертый имбирь и половину нарезанного чеснока и жарить на большом огне, непрерывно помешивая, пока панцири не покраснеют.

5. Добавить 700 мл холодной воды, 1 ч. ложку соли и довести до кипения. Убавить огонь и тушить под крышкой 10 минут.

6. Разогреть в широкой сковороде оставшееся масло, добавить лук, немного размятый кардамон и остальные специи. Жарить на среднем огне, пока лук не изменит цвет, затем добавить оставшийся чеснок, чили, пастернак и лимонную цедру и тушить 3 минуты, постоянно помешивая.

7. Влить 300 мл воды, довести до кипения, добавить баклажан и сладкий картофель и налить через сито бульон из панцирей, довести до кипения и продолжать готовить при активном кипении до готовности овощей.

8. Попробовать, если потребуется, добавить специи. Затем выложить в карри креветки и готовить около 2 минут.

9. Мяту порвать, но не очень мелко, петрушку крупно порезать. Всыпать зелень в карри и перемешать.

Можно приготовить и вегетарианское карри — без креветок на овощном бульоне с грибами шитаки.



## Сладкие перчики, фаршированные помидорами

6 длинных сладких перчиков  
4—5 очень спелых помидоров  
пучок базилика  
6 веточек тимьяна (также подойдет орегано,  
майоран или мята)  
6 зубчиков чеснока  
6 ст. ложек оливкового масла первого  
холодного отжима  
морская соль  
свежемолотый черный перец

Разогреть духовку до 190 °С.

1. Помидоры порезать на очень тоненькие ломтики, добавить листики базилика и тимьяна, порезанный тонкими пластинками чеснок и все аккуратно перемешать.

2. Сделать Т-образный надрез по длине каждого перца, так чтобы верхняя перекладинка буквы Т находилась около ножки (ножку не срезать). Через этот надрез аккуратно удалить семена и начинить помидорами, травами и чесноком каждый перчик, стараясь, чтобы он не развалился.

3. Разложить перчики на противне, полить оливковым маслом, посолить и поперчить. Запекать около 20—25 минут — кожица должна зарумяниться, но не почернеть. Вынуть из духовки и охладить.

Это блюдо лучше всего есть сразу, но можно и 1—2 дня хранить в холодильнике.







## Грата из цикория с голубым сыром и изюмом

**4 кочанчика цикория**  
**1 ст. ложка меда**  
**30 г сливочного масла**  
**1 большая луковица**  
**100 г изюма без косточек**  
**5 ст. ложек яблочного уксуса или уксуса**  
**из белого вина**  
**3 ст. ложки воды**  
**125 г нежирной сметаны (или 125 мл**  
**11%-ных сливок, если можете себе**  
**позволить)**  
**100 г голубого размятого сыра (подойдет**  
**и мягкий голубой сыр типа стилтона**  
**или рокфора)**  
**морская соль**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цикорий освободить от бесцветных листьев и разрезать пополам.

2. Растопить в широкой сковороде половину сливочного масла и обжарить в нем нарезанную кубиками луковицу до золотистого цвета, затем добавить изюм и, постоянно помешивая, прогревать еще около минуты, пока изюм немного не распарится.

3. Добавить уксус и пол чайной ложки соли и, продолжая помешивать, готовить, пока уксус не выпарится. Выложить все в глубокий противень.

4. Вернуть сковороду на огонь, растопить в ней оставшееся масло, уложить цикорий срезом вниз и обжаривать до золотистой корочки, затем переложить в противень к луку срезом вверх и сбрызнуть его медом.

5. Влить в небольшую кастрюльку 3 ст. ложки воды, добавить сметану, сыр, довести до кипения и залить получившейся массой цикорий. Закрыть фольгой, поставить в духовку и запекать 35 минут.



## Лингвини с цукини и стручковой фасолью

**400 г лингвини (или спагетти)**  
**1 большой цукини**  
**200 г нарезанной стручковой фасоли**  
**2 горсти семян тыквы**  
**1 красный или зеленый перец чили**  
**4 лука-шалота**  
**1 большой зубчик чеснока**  
**8 ст. ложек теплой воды**  
**большая горсть мелко натертого пармезана**  
**или пекорино**  
**4 ст. ложки оливкового масла первого**  
**холодного отжима**  
**морская соль крупного помола**

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Смешать тыквенные семечки с 1 ст. ложкой оливкового масла и несколькими щепотками соли и запекать на застеленном бумагой для выпечки противне до золотистого цвета примерно 10—15 минут, время от времени помешивая.

2. Налить в большую кастрюлю 2—3 литра слегка подсоленной воды и варить лингвини согласно инструкции на упаковке, но на две минуты меньше. Откинуть макароны на дуршлаг, затем выложить в тарелку и накрыть сверху еще одной тарелкой, чтобы не остыли.

3. Вернуть кастрюлю на плиту, влить оставшееся оливковое масло, добавить нарезанный тонкими кольцами перец чили, мелко нарезанные лук и чеснок. Пассеровать, пока лук не станет мягким и не зазолотится.

4. Добавить в кастрюлю фасоль и 6 ст. ложек теплой воды, перемешать, накрыть крышкой и тушить 2 минуты.

5. Цукини нарезать соломкой, добавить в кастрюлю и влить еще 2 ст. ложки теплой воды, а сверху выложить отваренные макароны. Снова закрыть крышкой и готовить еще минуту.

6. Всыпать в готовое блюдо половину сыра, перемешать и сразу разложить в тарелки.

Оставшийся сыр подавать в маленькой тарелке.





## Запеченная брюссельская капуста с каштанами

400 г брюссельской капусты  
200 г каштанов в вакуумной упаковке  
1 головка чеснока  
1 веточка розмарина (10 см) (или шалфей, орегано, тимьян)  
2 ст. ложки кленового сиропа (или меда)  
2 л холодной воды  
150 мл горячей воды  
1 ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима  
морская соль крупного помола  
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок разделить на зубчики, но не чистить. Положить в большую кастрюлю и залить 2 л холодной воды, добавить 2 ч. ложки соли. Довести до кипения и варить 5 минут.

2. Срезать у брюссельской капусты все плохие листья и основания, надрезать каждую на 4 мм вглубь.

3. Отправить капусту в кастрюлю к чесноку и варить 2 минуты, затем добавить каштаны, досчитать до 20 и откинуть на дуршлаг.

4. Смазать форму для запекания оливковым маслом, положить в нее отделенные от веточки листочки розмарина, а сверху — вареные овощи. Сбрызнуть сиропом, посолить, щедро поперчить и влить горячую воду. Плотнo закрыть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 40 минут.

5. Снять фольгу, все перемешать, запекать еще 10 минут, затем перемешать еще раз.





## Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой

4 луковицы фенхеля  
4 ст. ложки горячей воды  
2 большие горсти руколы  
1 горсть листьев мяты  
1 лимон  
1 большая горсть крошек ржаного хлеба  
или хлеба из муки грубого помола  
цедра и сок 1 апельсина (или лимона)  
2 горсти оливок  
2 ч. ложки листьев свежего тимьяна  
(подойдет орегано, базилик, тархун  
или мята)  
3 1/2 ст. ложки оливкового масла первого  
холодного отжима  
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Фенхель почистить, разрезать вдоль пополам, чтобы получились две широкие половинки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и добавить щепотку соли. Довести до кипения и варить, пока он не станет мягким. Откинуть на дуршлаг и остудить.

2. Приготовить начинку, смешав тимьян, хлебные крошки, натертую на мелкой терке цедру и сок апельсина, очищенные от косточек и порубленные оливки, добавить немного соли и оливкового масла.

3. Остывшие луковицы фенхеля аккуратно разделить на слои, распределить между ними начинку и сложить снова.

4. Застелить бумагой для выпечки дно формы, уложить в нее фенхель начиненной стороной вверх, остатки начинки также выложить в форму и сбрызнуть все оливковым маслом. Влить 4 ст. ложки горячей воды и выпекать на среднем уровне разогретой духовки до темно-золотистого цвета.

5. Руколу и мяту порвать руками, смешать их, разложить на 4 тарелки. Сверху положить 2 половинки фенхеля, посыпать крошками и полить соком, оставшимися в форме. Украсить четвертинкой лимона.

Подавать теплым (комнатной температуры).





## Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами

**1 большая тыква весом примерно  $1\frac{1}{5}$ —2 кг**  
**600 г грибов (если сезон, то лесных,**  
**а в остальное время года можно**  
**использовать шампиньоны или вешенки)**

**1 большая белая луковица**

**1 лук-порей**

**2 ст. ложки мелко порубленных свежих**  
**травок (тимьян, майоран, молодой**  
**шалфей)**

**60 г грецких орехов**

**1 зубчик чеснока**

**20 г сливочного масла**

**2 ст. ложки оливкового масла первого**  
**холодного отжима**

**морская соль**

**свежемолотый черный перец**

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Чтобы тыква стояла ровно, можно немножко подрезать основание. Срезать шляпку тонким узким ножом, аккуратно вынуть семена и запекать тыкву в разогретой духовке в течение 25—30 минут, чтобы она внутри стала мягче.

2. Смешать измельченный чеснок с оливковым маслом и небольшим количеством соли и выложить на дно тыквы.

3. Грибы тщательно очистить и промыть, крупные порезать ломтиками.

4. Разогреть сливочное масло в большой сковороде и обжарить порезанный кубиками лук до золотистого цвета. Затем добавить нарезанный лук-порей и готовить, пока он не станет мягким.

5. Выложить на сковороду к луку грибы, посолить, поперчить и обжаривать на небольшом огне до готовности.

6. Орехи очистить, измельчить в ступке или ножом, пару минут подержать на разогретой сковороде, затем смешать с грибами и травами.

7. Наполнить тыкву начинкой и накрыть шляпкой, поставить в глубокий противень, влить на 1 см теплой воды и снова отправить в духовку. Запекать приблизительно 40—50 минут, пока тыква не станет мягкой.





## Молодая свекла, запеченная с красным луком

**большой пучок молодой свеклы с ботвой  
(около 500 г)**

**1 головка красного репчатого лука**

**2 ст. ложки свежих листьев розмарина**

**6 зубчиков чеснока**

**50 г сыра пекорино (подойдет пармезан  
или любой другой зрелый твердый сыр)**

**щепотка свежемолотого черного перца  
или измельченного перца чили  
(по желанию)**

**3 ст. ложки уксуса красного вина  
или бальзамического уксуса**

**4 ст. ложки воды**

**100 мл белого вина или воды**

**4 ст. ложки оливкового масла  
морская соль**

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Отрезать ботву на расстоянии 2 см от основания свеклы, листочки промыть, просушить и разложить отдельно друг от друга. Свеклу положить на 5 минут в теплую воду, затем тщательно вымыть.

2. В сотейнике с огнеупорным покрытием разогреть 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить тонко нарезанный лук до золотистого цвета.

3. Добавить свеклу, розмарин, 1 ч. ложку соли и обжаривать еще 2 минуты.

4. Влить винный уксус и 4 ст. ложки воды, все перемешать, плотно накрыть крышкой (или переложить в форму для запекания, которую также нужно плотно закрыть) и запекать до готовности в разогретой духовке около 45 минут (проткнуть шпажкой, которая должна легко проходить до конца, если свекла готова).

5. Разогреть в широкой сковороде оставшееся масло и обжарить тонко нарезанный чеснок до золотистого цвета. Положить в сковороду ботву, влить вино или воду и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока листья не размякнут. Приправить солью и молотым черным перцем или перцем чили.

6. Готовую свеклу нарезать и перемешать с ботвой и соком из сотейника и сковороды.

Посыпать нарезанным тонкими ломтиками сыром и подавать на стол.



## Жареные цукини с лаймом и мятой

**4 больших цукини**  
**4 ст. ложки измельченной мяты**  
**2 лайма**  
**оливковое масло**  
**свежемолотый черный перец**

1. Нарезать каждый цукини в длину на 8 тонких пластинок.

2. Разогреть сковороду-гриль на сильном огне и сбрызнуть слегка оливковым маслом. Выкладывать цукини в несколько приемов на сковороду и обжаривать 2—3 минуты. Когда они станут мягче и покроются «морщинками», перевернуть и обжарить с другой стороны.

3. Поперчить, посыпать мятой и выжать сверху сок из разрезанных пополам лаймов.





## Тыквенное суфле

**400 мякоти тыквы**

**1 яйцо**

**150 мл обезжиренного молока**

**тертая цедра и сок 1 апельсина**

**1 ч. ложка молотой корицы**

**$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого имбиря**

**щепотка молотой гвоздики**

**1 ч. ложка сахарной пудры**

**2 ст. ложки кленового сиропа (или жидкого меда)**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Отделить белок от желтка.
2. Тыкву нарезать крупными кусочками.
3. Смешать в блендере все ингредиенты, кроме белка, до состояния пюре.
4. Взбить белок в крепкую пену, затем аккуратно ввести его в полученную массу.
5. Разложить в 6 формочек (примерно по 175 мл) и поместить их в сотейник, наполовину заполненный водой. Выпекать 20—25 минут, пока суфле слегка не осядет и не пропечется. Подавать теплым, посыпав сахарной пудрой.





## Тыква с тофу по-китайски

500 г тыквы  
200 г тофу  
2 красные луковицы  
1 зубчик чеснока  
1 ч. ложка корицы (или толченого тмина)  
1 ст. ложка кедровых орешков  
1 небольшой свежий перец чили  
1 л овощного бульона (см. стр. 120)  
1 ст. ложка арахисового масла  
морская соль

1. Тыкву очистить от кожуры, порезать кубиками и поместить в кастрюлю. Залить овощным бульоном, довести до кипения и оставить на огне на 10 минут. Аккуратно вынуть тыкву шумовкой (бульон можно использовать для приготовления супа).

2. Разогреть в сковороде арахисовое масло и обжарить мелко порезанные лук и чеснок на медленном огне до прозрачности.

3. Выложить в сковороду тыкву, присыпать корицей, посолить и довести до готовности, время от времени осторожно перемешивая деревянной ложкой.

4. Добавить кусочки тофу, подержать еще 2—3 минуты на среднем огне, затем присыпать кедровыми орешками и мелконарубленным перцем чили.

Подавать горячим.



## Запеканка из моркови и козьего сыра с тмином

Вам понадобятся 4 жаропрочные формы.

600 г моркови  
100 г козьего сыра  
4 яйца  
4 желтка  
500 г 11%-ных сливок  
1 ч. ложка молотого тмина  
1/2 ч. ложки молотого имбиря  
сливочное масло для смазывания  
морская соль  
свежемолотый перец

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Морковь очистить и крупно нарезать. Кастрюлю с подсоленной водой поставить на огонь, довести до кипения, добавить морковь и оставить на огне на 15 минут.
2. Вареную морковь переложить в блендер и взбить с сыром.
3. Отдельно взбить яйца, желтки, сливки, затем добавить тмин, имбирь и морковно-сырное пюре. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.
4. Смазать гладкие, нерифленные формы для выпечки маслом и заполнить их полученной смесью. Готовить в духовке на водяной бане 20—30 минут. Проверить степень готовности спичкой или зубочисткой.





## «Наполеон» из овощей-гриль и творога

**6 тонких ломтиков баклажанов**

**1 сладкий красный перец**

**200 г сухого творога**

**2 ст. ложки мелкорубленого зеленого лука**

**2 ст. ложки измельченного базилика**

**морская соль**

**свежемолотый черный перец**

1. Запечь сладкий перец на гриле до черноты и поместить в целлофановый пакет. Когда он остынет, вынуть из пакета, снять кожицу, разрезать перец пополам и вынуть семена. Мякоть порезать на полоски шириной в два пальца.

2. Смешать творог с зеленым луком и базиликом. Поперчить, посолить.

3. Ломтики баклажанов поджарить на гриле, а затем разрезать вдоль на две части.

4. Уложить «Наполеон» слоями, чередуя баклажаны, творог и перец так, чтобы последним слоем снова оказались баклажаны.

Подавать холодным.



## Суфле из цукини с рикоттой

**400 г молодых цукини (или кабачков)**  
**6 яиц (4 желтка и 6 белков)**  
**250 г рикотты (или творога)**  
**50 г манной крупы (из твердых сортов пшеницы)**  
**2 ст. ложки мелко порубленной мяты**  
**сливочное масло для смазывания формы**  
**морская соль**  
**свежемолотый черный перец**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини помыть и нарезать крупными дольками (не срезая кожуры). Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Слить воду, цукини взбить в блендере и остудить.

2. Отделить яичные белки от желтков. Смешать 4 желтка с рикоттой и манной крупой. Посолить, поперчить, добавить мяту и пюре из цукини. Хорошо перемешать и оставить на 30 минут.

3. Взбить 6 белков в густую пену и осторожно ввести их в приготовленную массу.

4. Форму для суфле смазать маслом и наполнить ее получившейся массой на  $\frac{3}{4}$ . Поставить в разогретую духовку на 40 минут. Не открывать духовку, пока суфле выпекается. (Если вы готовите суфле в маленьких формочках, сократите время выпекания до 25 минут.)

Подавать сразу же.



## Морковные драники

**500 г моркови**

**1 яйцо**

**1 яичный белок**

**30 г муки**

**50 г тертого пармезана**

**1 ч. ложка молотого тмина**

**50 мл обезжиренных сливок**

**оливковое масло первого холодного отжима**

**морская соль**

**свежемолотый черный перец**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Взбить яйцо и белок. Добавить муку, пармезан, тмин и сливки, посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

2. Морковь почистить, натереть, добавить к приготовленной смеси и перемешать.

3. Разогреть в сковороде немного оливкового масла. Выложить столовую ложку массы на сковороду и разровнять. Можно одновременно жарить несколько драников, но следить, чтобы они не слипались друг с другом. Жарить приблизительно 2—3 минуты на каждой стороне и выкладывать в жаропрочную форму.

4. Поставить форму с драниками в разогретую духовку на 5—7 минут, они станут пышными и красивыми.

Подавать сразу, горячими, с нежирной сметаной.





## Треугольники из лаваша с овощами и сыром фета

**10 листов тонкого лаваша**

**150 г феты**

**1 красный перец**

**1 кабачок**

**1 баклажан**

**1 красная луковица**

**горсть сухих вяленых помидоров или 100 г**

**вяленых помидоров в оливковом масле**

**$\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы**

**$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого тмина**

**$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого имбиря**

**оливковое масло первого холодного отжима**

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Запечь перец на гриле, чтобы кожица почернела, затем положить в целлофановый пакет. Когда перец остынет, вынуть его из пакета, снять кожицу, разрезать пополам и вынуть семена. Мякоть нарезать тонкими полосками.

2. Баклажан и кабачок порезать вдоль на пластины толщиной 5 мм. Лук очистить и нарезать кружочками. Сбрызнуть овощи оливковым маслом, поместить на гриль и запекать в течение 10 минут, переворачивая по мере необходимости. Снять с гриля и нарезать соломкой.

3. Вяленые помидоры порезать (если они были в масле, сначала отжать их), перемешать с остальными овощами, приправить корицей, тмином и имбирем. Сверху раскрошить сыр, все еще раз перемешать.

4. Разрезать листы лаваша на две части, каждую половину начинить овощами с сыром и свернуть так, чтобы получился закрытый со всех сторон треугольник.

5. Отправить треугольники на 15 минут в разогретую духовку.

Подавать горячими.



## Молодые овощи с лимонным соком

50 г перловки  
 600 мл овощного бульона (см. стр. 120)  
 12 молодых морковок  
 8 молодых репок  
 12 маленьких молодых картофелин  
 12 луковиц  
 16 стебельков спаржи  
 12 кочешков брюссельской капусты  
 75 г мелкой зеленой фасоли  
 100 г зеленого горошка (свежего  
 или замороженного)  
 125 г небольших соцветий брокколи  
 8 помидорок черри

### Для соуса:

2 яичных желтка  
 сок 2 лимонов  
 2 ст. ложки кукурузной муки  
 2 ст. ложки обезжиренного йогурта  
 свежемолотый белый перец

1. Перловку залить водой и оставить на ночь. Утром воду слить, залить кипятком и варить, пока зернышки не станут мягкими. Слить воду, зерна просушить и держать в тепле.

2. Разогреть в большой кастрюле овощной бульон, опустить в него почищенные морковку, репу, картофель и лук целиком. Варить 12—15 минут до готовности овощей, затем вынуть из бульона, сложить в другую кастрюлю и поставить в теплое место.

3. Срезать верхнюю часть спаржи и отложить, оставшуюся часть стебельков опустить в овощной бульон и варить, пока они не станут мягкими, затем вынуть из бульона и отложить для соуса.

4. Брюссельскую капусту опустить в бульон и варить 3 минуты, добавить фасоль и готовить еще 2 минуты, затем добавить горошек, брокколи и отложенную часть спаржи и готовить еще 3 минуты, затем все вынуть и переложить в кастрюлю к другим овощам.

5. Кипятить овощной бульон, пока не останется 300 мл. Опустить в него помидоры черри на 30 секунд, затем вынуть и отправить к остальным овощам.

6. Смешать в блендере отваренные стебли спаржи, желтки, сок 1 лимона и кукурузную муку, добавляя по необходимости бульон. Протереть массу через сито в маленькую кастрюлю и, не доводя до кипения, прогревать на небольшом огне. Постепенно вливать теплый бульон, не переставая помешивать, пока соус не загустеет. Снять с плиты, влить йогурт, заправить по вкусу белым перцем и оставшимся лимонным соком. Разложить перловку и овощи в 4 мисочки и полить соусом.







## Крем из авокадо с чипсами

лаваш

1 большое авокадо

3 помидора

горсть листиков петрушки

горсть молодого шпината

1 зубчик чеснока

цедра и сок  $\frac{1}{2}$  лимона

$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого тмина

$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого кориандра

4 ч. ложки простокваши

соус ворчестер

соус табаско

$\frac{1}{4}$  ч. ложки свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 170 °C.

1. Лаваш разрезать на треугольнички размером 5 см, выложить на противень и подсушивать в разогретой духовке 15—20 минут, пока чипсы не приобретут золотистый оттенок и не станут хрустящими. Оставить остужаться на решетке.

2. В кастрюлю с кипящей водой опустить петрушку и шпинат. Через 2 минуты откинуть на дуршлаг и промыть зелень очень холодной водой, чтобы она сохранила свой цвет, затем просушить и порезать.

3. Чеснок измельчить, авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку. Взбить в блендере чеснок и авокадо вместе с зеленью.

4. Добавить цедру и сок лимона, простоквашу, тмин, кориандр и черный перец, все еще раз взбить и по вкусу добавить ворчестер и табаско.

5. Помидоры нарезать дольками непосредственно перед подачей на стол.

Подавать чипсы с помидорами и соусом из авокадо.

Чипсы можно хранить в герметичном контейнере 4—5 дней.





# Бульоны и супы

КУРИНЫЙ БУЛЬОН 120

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН 120

«БУЛЬОН» ИЗ СУХОФРУКТОВ 120

СУП ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ-БАТАТА, ЛУКА-ПОРЕЯ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ 122

ГРИБНОЙ СУП С БЕЛЫМ ВИНOM 124

СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ, БАЗИЛИКА И БЕЛОЙ ФАСОЛИ 126

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БЕКОНОМ 128

ТЫКВЕННЫЙ СУП НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ 130

ОГУРЕЧНЫЙ СУП-КРЕМ С ФЕТОЙ 132

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ 134

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧИЛИ 136

КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША 138

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 140

## Куриный бульон

2 кг курицы  
2 крупные луковицы  
2 моркови  
4 л воды  
2 лавровых листа  
душистый перец горошком

Курицу залить холодной водой, довести до кипения, воду вылить, к курице добавить остальные ингредиенты. Залить 4 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне без крышки 2 часа. Слить через сито. Можно хранить 2—3 дня в холодильнике или пару недель в морозилке.

## Овощной бульон

2 крупных помидора  
200 г капусты  
1 небольшая луковица  
1 средняя морковь  
2 корешка кинзы (или петрушки)  
1 стебель сельдерея  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды

В большой кастрюле соединить все ингредиенты, довести до кипения и варить на медленном огне без крышки 1 час. Слить через сито. Можно хранить 2—3 дня в холодильнике или пару недель замороженным.

## «Бульон» из сухофруктов

100 г любых сухофруктов  
200 мл горячей кипяченой воды

Сухофрукты залить кипятком. Дать настояться в течение часа, затем процедить. К сухофруктам можно добавить несколько штук миндаля.





## Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты

**$\frac{1}{4}$  кочана цветной капусты**  
**1 ч. ложка тмина**  
**1 лук-порей среднего размера (только белая часть)**  
**3 зубчика чеснока**  
**1 большой картофель-батат (около 400 г) (можно заменить тыквой)**  
**1 лавровый лист**  
**2 щепотки шафрана**  
 **$1\frac{1}{2}$  л овощного бульона (см. стр. 120)**  
**1 большой кусок подсушенного хлеба**  
**несколько перышек зеленого лука**  
**30 г сливочного масла**  
**3 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима**  
**морская соль**  
**свежемолотый черный перец**

1. Отрезать толстые стебли у цветной капусты и разобрать ее на небольшие соцветия.

2. Растопить в большой кастрюле половину сливочного масла и прогреть до светло-коричневого цвета. Влить  $\frac{1}{2}$  ст. ложки оливкового масла, выложить капусту и обжаривать на среднем огне до золотистого оттенка, часто помешивая. Переложить капусту в миску.

3. Кастрюлю протереть, вернуть на огонь, добавить оставшееся сливочное масло и тмин и снова прогреть до золотистого цвета. Добавить  $\frac{1}{2}$  ст. ложки оливкового масла, затем порезанный кольцами лук-порей и 2 зубчика крупно нарезанного чеснока и тушить, пока лук не станет мягким.

4. Добавить очищенный и порезанный на кусочки батат, лавровый лист, шафран и овощной бульон и довести до кипения. Убавить огонь и варить, пока батат не станет мягким, посолить и поперчить по вкусу.

5. Приготовить крутоны: раздавить оставшийся зубчик чеснока плоскостью большого ножа и отправить в сковороду, затем влить оставшееся оливковое масло и обжарить в нем на небольшом огне нарезанный кубиками хлеб до золотистого цвета, постоянно помешивая, чтобы чеснок не подгорел. Когда крутоны будут готовы, выложить их в глубокую тарелку и сбрызнуть маслом, в котором они жарились, удалив предварительно чеснок.

6. Разлить суп по тарелкам, сверху выложить цветную капусту и крутоны, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



## Грибной суп с белым вином

6 головок лука-шалота  
400 г шампиньонов средней величины  
200 г молотого миндаля  
200 г нежирной сметаны  
3 ст. ложки мелко нарезанного эстрагона  
 $\frac{1}{2}$  бутылки сухого белого вина  
1 л куриного или овощного бульона  
(см. стр. 120)  
3 ч. ложки ароматного уксуса с эстрагоном  
1 ч. ложка оливкового масла первого  
холодного отжима  
морская соль

1. Разогреть в большой кастрюле оливковое масло, добавить мелко нарезанный лук-шалот, закрыть кастрюлю крышкой и тушить несколько минут, пока лук не станет мягким и прозрачным.

2. Добавить нарезанные на тонкие пластинки шампиньоны, вино и уксус с эстрагоном. Когда вино нагреется, добавить бульон и подождать, пока содержимое не закипит.

3. Добавить миндаль и еще раз довести блюдо до кипения. Когда суп немного загустеет, добавить сметану и снова довести до кипения.

4. Тщательно удалить образовавшуюся пену, затем уменьшить огонь и добавить соль по вкусу. В конце добавить эстрагон и размешать.

Подавать суп горячим.







## Суп из баклажанов, базилика и белой фасоли

200 г мелкой белой фасоли  
3 больших баклажана  
3 лука-шалота  
1 головка чеснока  
горсть рубленого тимьяна  
3 горсти рубленого базилика  
200 мл сухого белого вина  
1  $\frac{1}{2}$  л овощного бульона (см. стр. 120)  
или кипятка  
2 ч. ложки оливкового масла первого  
холодного отжима  
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 250 °C.

1. Фасоль залить водой и оставить на ночь, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Положить фасоль в кастрюлю, снова залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности (примерно 1,5 часа). Воду слить и сохранить.

2. Чеснок почистить и измельчить. Баклажаны разрезать вдоль на половинки, уложить в глубокий противень, присыпать  $\frac{1}{3}$  чеснока и тимьяном, плотно закрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут.

3. Фольгу снять. Проверить, стали ли чеснок и баклажаны мягкими. Если нет, то без фольги запекать до готовности. Затем остудить, снять кожуру с баклажанов и порезать их на мелкие кусочки.

4. В тяжелой кастрюле разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанный шалот и припустить его до прозрачности.

5. Добавить оставшийся чеснок и 2 горсти базилика, через 2—3 минуты — готовую фасоль, а еще через пару минут — белое вино. Увеличить огонь, уварить вино вполовину, добавить бульон и воду, в которой варилась фасоль.

6. Проварить суп 5—7 минут, добавить баклажаны, все перемешать и посолить. Половину супа взбить в блендере, смешать со второй половиной. Прогреть суп. Подавать теплым, присыпав оставшимся базиликом.



## Суп из чечевицы с беконом

250 г чечевицы  
100 г нута (турецкого гороха)  
100 г бекона (или шпика, или нарезанной кубиками грудинки)  
3 стебля лука-порей (только белая часть)  
2 большие головки репчатого лука  
2 стебля сельдерея  
2 морковки  
1 ст. ложка мелко нарезанного тимьяна  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды  
1 ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима  
морская соль

1. Если горох сушеный, замочить его на ночь в воде, затем откинуть на дуршлаг, промыть свежей водой и положить в кастрюлю. Залить холодной водой (не солить!) и варить на медленном огне в течение получаса. Воду слить.

2. Лук-порей порезать кольцами, а репчатый лук, сельдерей и морковь — крупными кубиками.

3. Разогреть в большой кастрюле оливковое масло и обжарить кусочки бекона до появления золотистого оттенка, затем добавить лук-порей, репчатый лук, сельдерей, морковь и тимьян. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на несколько минут, пока содержимое не станет мягким и вы не почувствуете его аромат.

4. Добавить чечевицу и турецкий горох, залить водой и варить на медленном огне 45 минут до готовности.

5. Вынуть бекон в отдельную посуду, взбить суп в блендере, если нужно, добавить соль по вкусу. Снова перелить суп в кастрюлю и подогреть. Затем разлить по тарелкам, добавив в каждую часть отложенного бекона. Подавать горячим.

Если вы стараетесь воздерживаться от соли, добавьте вместо нее немного выжатого сока лайма или лимона или смесь, заменяющую соль (см. стр. 56).

Соль можно совсем не класть — бекон соленый!





## Тыквенный суп на кокосовом молоке

**1 кг тыквы**  
**1 долька чеснока**  
**2 лука-шалота**  
**1 ч. ложка приправы карри**  
**50 мл кокосового молока**  
**1 ст. ложка кокосовой стружки**  
**1 лавровый лист**  
**морская соль**  
**свежемолотый черный перец**

1. Очистить тыкву от кожуры, удалить семена и порезать мякоть на кубики. Почистить лук и чеснок.

2. Поместить все овощи в кастрюлю, добавить карри, на  $\frac{2}{3}$  залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 20 минут, добавив за 3 минуты до готовности лавровый лист.

3. Снять с огня, вынуть лавровый лист и взбить суп в блендере. Смешивать осторожно, в несколько приемов, чтобы избежать брызг.

4. Добавить в суп кокосовое молоко и кокосовую стружку, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Подавать горячим.





## Огуречный суп-крем с фетой

**4 огурца**  
**1 авокадо**  
**сок 1 лайма**  
**50 г феты**  
**щепотка мускатного ореха**  
**морская соль**  
**белый перец**

1. Огурцы очистить и порезать толстыми кружочками. Поместить в кастрюлю, залить наполовину водой и поставить на огонь. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить 15 минут. Вынуть огурцы и охладить.

2. Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать мякоть кубиками.

3. Взбить огурцы и авокадо вместе с соком лайма в блендере, посолить и поперчить по вкусу. Поставить в холодильник на 1 час.

4. Разлить суп по тарелкам, добавить раскрошенную фету, посыпать мускатным орехом.

Вместо мускатного ореха в этот суп можно добавить мелко нарубленные листья кинзы и толченый тмин. Можно также фету заменить белым куриным мясом-гриль, порезанным кубиками, и присыпать мелко порубленным эстрагоном.



## Томатный суп с базиликом

**1 банка (800 г) консервированных помидоров в собственном соку**  
**600 г свежих помидоров (я использую бакинские)**  
**1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна**  
**3 зубчика чеснока**  
**3 стебля сельдерея**  
**2 лука-порея (только светлая часть)**  
**2 головки белого репчатого лука**  
**1 ст. ложка томатной пасты**  
**пучок свежего базилика**  
**300 мл воды или овощного бульона (см. стр. 120)**  
**2 ч. ложки оливкового масла первого холодного отжима**  
**морская соль**

Духовку предварительно разогреть до 250 °C или до максимума.

1. Разложить свежие помидоры на противне, взбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла, посыпать измельченным чесноком и тимьяном и поставить в разогретую духовку на 10 минут.

2. Разогреть в кастрюле с толстым дном 1 ч. ложку оливкового масла, добавить порубленные сельдерей и лук-порей, а также тонко порезанный репчатый лук. Накрыть крышкой и тушить до прозрачности. Затем добавить томатную пасту и стебельки базилика (листки оставить).

3. Положить в кастрюлю к овощам консервированные и запеченные помидоры, влить воду или овощной бульон и варить, не доводя до кипения, в течение 20 минут.

4. Протереть суп через сито и снова вылить в кастрюлю, добавить соль по вкусу и подогреть.

5. Суп подавать горячим, щедро присыпав зеленью базилика.







## Холодный томатный суп со сладким перцем и чили

**700 г спелых помидоров (или 600 г консервированных)**  
**1 красный перец чили без семян**  
**3 стручка сладкого перца**  
**2 красные луковицы**  
**2 зубчика чеснока**  
**1 яйцо**  
**1 пучок зеленого лука**  
**2 ст. ложки хересного или винного уксуса (или просто хереса с лимонным соком)**  
**200 мл воды**  
**2 ст. ложки оливкового масла первого холодного отжима**  
**морская соль**

1. Разогреть в большой кастрюле оливковое масло, добавить тонко нарезанный лук, разрезанный пополам чеснок и перец чили и готовить на сильном огне, постоянно помешивая, пока лук не закарамелизируется.
2. Сладкий перец разделить на половинки, очистить от семян, порезать и отправить в кастрюлю. Готовить еще несколько минут, добавить уксус и нарезанные помидоры, перемешать, затем влить воду и довести до кипения. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20 минут.
3. Взбить суп в блендере или протереть через сито, посолить по вкусу.
4. Выложить на широкое блюдо, накрыть бумагой для выпечки и остудить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник.
5. Сварить яйцо, остудить под холодной водой, очистить и порубить.
6. Перед подачей на стол суп перемешать, если необходимо, посолить, разлить в глубокие тарелки. Посыпать яйцом и тонко нарезанным зеленым луком, сбрызнуть оливковым маслом.



## Куриный суп-лапша

350 г белого куриного мяса  
250 г рисовой лапши  
2 луковицы  
1 красный стручковый перец  
2 ст. ложки мелкорубленных листьев кинзы  
80 г ростков сои  
50 г свежего имбиря  
60 мл сока лайма  
1 ст. ложка рыбного соуса Nam Pla  
2 л воды

1. В большую кастрюлю положить тонко нарезанный имбирь, влить воду и довести до кипения.
2. Добавить куриное мясо и снова довести до кипения, затем убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут, до готовности курицы.
3. Вынуть куриное мясо из бульона, остудить и нарезать крупными полосками.
4. Снова довести бульон до кипения, добавить лапшу, сок лайма и рыбный соус. Убавить огонь и варить, непрерывно помешивая, пока лапша не сварится.
5. Вернуть в суп куриное мясо, добавить крупно нарезанный лук, очищенный от косточек и мелко нарезанный красный перец, кинзу и ростки сои. Все перемешать и слегка подогреть.



## Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком

**1—1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л овощного бульона (см. стр. 120)**  
**700 г лука-порея (только белая часть)**  
**400 г картофеля**  
**500 г замороженного зеленого горошка**  
**1 зубчик чеснока**  
**2 ст. ложки мелко нарубленной свежей мяты**  
**700 мл воды**

1. В большой кастрюле нагреть 2 ложки овощного бульона, добавить тонко нарезанный лук-порей и раздавленный плоской стороной ножа зубчик чеснока. Прогреть 10 минут, непрерывно помешивая, пока лук не размягчится.

2. Влить оставшийся бульон и воду, добавить порезанный кусочками картофель и зеленый горошек; довести до кипения. Убавить огонь и оставить томиться под крышкой в течение 15 минут, пока овощи не станут мягкими. Остудить.

3. Взбить суп в блендере до получения пюреобразной массы.

4. Готовый суп слегка подогреть, добавить мяту и сразу подавать.







# Крупы. Яйца. Сыр. Творог

РИСОВАЯ КАША С ЯЙЦОМ 144

КАША С ФРУКТАМИ 146

ПЕРЛОВЕ РИЗОТТО С ТЫКВОЙ 148

ОЛИВКОВАЯ ФРИТТАТА СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И КРАСНЫМ ЛУКОМ 150

ОМЛЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ПЕТРУШКОЙ 152

ЯЙЦА-КОКОТ ПО-ИНДИЙСКИ 154

КЛАФУТИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ПОМИДОРКАМИ ЧЕРРИ 156

РУЛЕТКИ ИЗ ОМЛЕТА 158

СЫРНАЯ ПАСТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 160

ОЛАДЬИ ИЗ ШПИНАТА И ТВОРОГА 162

ТВОРОГ ПО-ИНДИЙСКИ 164

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ЗАВТРАК 166

## Рисовая каша с яйцом

175 г бурого риса

2 яйца

1 луковица

3 ст. ложки рубленой зелени петрушки

1 ст. ложка рубленого зеленого лука

2 ст. ложки натурального обезжиренного  
йогурта

сок  $\frac{1}{2}$  лимона

1 ст. ложка порошка карри

свежемолотый черный перец

1. Яйца сварить в мешочек.

2. Рис отварить по инструкции на упаковке.

3. Разогреть сковороду с тефлоновым покрытием, припустить на ней тонко нарезанный лук без масла на медленном огне до состояния прозрачности (можно добавить несколько чайных ложек воды).

4. Добавить к луку карри, перемешать, не снимая с огня.

5. Через 3 минуты добавить рис, прогреть его 2—3 минуты, затем добавить йогурт, петрушку и зеленый лук. Все перемешать, заправить лимонным соком и перцем.

6. Разложить кашу по тарелкам, в каждую тарелку добавить по пол-яйца.







## Каша с фруктами

2 яблока среднего размера (300 г)  
8 шт. кураги  
1 ст. ложка белого изюма  
90 г овсяных хлопьев (подойдут гречневые, рисовые, ржанные или даже смесь хлопьев)  
250 мл обезжиренного молока  
400 мл кипяченой воды  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы

1. Очистить яблоки от кожуры и удалить семечки. Порезать крупными ломтиками, положить в кастрюлю среднего размера, влить 50 мл воды. Довести до кипения, затем томить под крышкой на слабом огне 10 минут.
2. Добавить курагу, изюм и корицу и кипятить еще 5 минут без крышки, до тех пор пока яблоки не станут мягкими.
3. В другую кастрюлю насыпать хлопья, влить молоко и оставшуюся воду. Довести до кипения и варить на слабом огне, не закрывая крышкой, пока масса не загустеет.
4. Разложить по тарелкам кашу, а поверх нее — фрукты.



## Перловое ризотто с тыквой

300 г перловки  
400 г тыквы  
1 лук-порей  
2 красные луковицы  
6 зубчиков чеснока  
2 лавровых листа  
2 ч. ложки семян фенхеля  
1<sup>3</sup>/<sub>4</sub>—2 л овощного бульона (см. стр. 120)  
150 г натертого пармезана  
100 г сливочного масла  
1 ч. ложка морской соли крупного помола  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. ложки крупномолотого черного перца

1. Тыкву очистить от кожуры и семян и порезать на кусочки 1×1 см.

2. Разогреть в большой толстостенной сковороде сливочное масло и обжаривать в нем семена фенхеля в течение 1 минуты, постоянно помешивая.

3. Добавить в сковороду лавровый лист, тонко нарезанные лук-порей и репчатый лук, разрезанные вдоль пополам и раздавленные зубчики чеснока и обжаривать, пока лук не начнет золотиться.

4. Добавить тыкву, поперчить и жарить 2 минуты на среднем огне, постоянно помешивая.

5. Всыпать в сковороду перловку и мешать в течение 1 минуты, затем посолить и еще раз перемешать.

6. Влить 1 л предварительно разогретого бульона. Тщательно помешивая, довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и прогревать на медленном огне 10 минут, а затем продолжать готовить как обычное ризотто, вливая по полчашки горячего овощного бульона каждые 3—4 минуты, пока перловка не станет мягкой.

Посыпать пармезаном, добавить специи по вкусу и сразу подавать на стол.

Можно оставить на следующий день и разогреть в микроволновке. Хорошо подавать с приготовленными на пару овощами.



## Оливковая фриттата со сладким картофелем и красным луком

**1 большой сладкий картофель (батат)**  
(около 400 г),

**1 большая красная луковица**

**8 яиц**

**2 горсти маслин с косточками**

**небольшой пучок зеленого лука**

**2 ст. ложки оливкового масла первого**  
**холодного отжима**

**1/2 ч. ложки сладкой копченой паприки**  
**смесь, заменяющая соль (см. стр. 56)**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Выложить дно противня бумагой для запекания и разложить на ней очищенный и порезанный на кубики батат. Сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла, посыпать смесью, заменяющей соль, и запекать, не накрывая, примерно 20 минут, пока батат не пропечется и не приобретет золотистый оттенок.

2. Разогреть в 24-сантиметровой сковороде (лучше с антипригарным покрытием) 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать порезанную кольцами луковицу до золотистого цвета, добавив за несколько минут до конца приготовления копченую паприку.

3. Разбить яйца в миску, добавить порезанные крупными кусочками маслины, измельченный зеленый лук и немного заменяющей соль смеси, а затем готовый батат, все хорошенько перемешать и быстро влить в сковороду к луку.

4. Дать схватиться, не трогая в течение 30 секунд, потом начать медленно перемешивать, сдвигая не запекшееся еще яйцо от середины к краям сковороды, где оно уже запеклось, а уже запекшееся — наоборот, на середину. Готовить таким образом в течение 2 минут, стараясь, чтобы блюдо не пристало ко дну. Потом, если посуда это допускает, можно поставить сковороду в духовку на 8—10 минут или под горячий гриль на 6—8 минут, пока блюдо не пропечется. Фриттата должна быть почти твердой на ощупь, проминаться совсем немного.

5. Убрав с огня, оставить ее в сковороде на 10 минут, затем аккуратно перевернуть на большую тарелку. Остудить.

Фриттата даже лучше через 4—5 часов, чем сразу со сковороды, поэтому ее имеет смысл готовить заранее. Ее можно держать в прохладном месте вне холодильника до одних суток, только обязательно плотно закрытой, не на солнце и вдали от тепла.





## Омлет с шампиньонами и петрушкой

**4 слегка взбитых яйца**

**6 белков**

**500 г шампиньонов или любых других грибов**

**3 ч. ложки петрушки**

1. Взбить яйца и белки в миске среднего размера.

2. Разогреть сковороду диаметром 20 см с антипригарным покрытием и поджаривать на ней порезанные тонкими ломтиками шампиньоны до тех пор, пока они не станут мягкими. Переложить шампиньоны в небольшую миску, добавить мелко нарезанную петрушку и перемешать.

3. Поставить на огонь большую сковороду, влить в нее  $\frac{1}{4}$  взбитых яиц, чтобы получился тонкий омлетный блинчик, и жарить на среднем огне до золотистого цвета. Так же приготовить остальные 3 омлетика.

4. Омлетики сложить пополам, вложив внутрь начинку из шампиньонов с петрушкой.



## Яйца-кокот по-индийски

Вам понадобятся 4 кокотницы.

**2** небольших, достаточно крепких кабачка

**4** очень свежих яйца

**4** ст. ложки нежирных сливок

**1** ч. ложка карри

оливковое масло первого холодного отжима

морская соль

свежемолотый черный перец

1. Кабачки помыть, порезать на длинные полоски и пожарить на сковороде-гриль или под грилем в духовке, слегка сбрызнув оливковым маслом. Они должны прожариться, но при этом остаться упругими.

2. Порезать кабачки на небольшие кубики, посолить, поперчить и выложить в кокотницы.

3. В отдельной миске смешать сливки и карри.

4. Разбить по яйцу в каждую кокотницу, посолить, поперчить. Сверху равномерно распределить смесь из сливок и карри.

5. Поместить на водяную баню и довести до кипения. Оставить на огне примерно на 15 минут, чтобы белок схватился, а желток остался жидким (как в яйцах, сваренных всмятку или в мешочек). Можно противень с водой и формочками поставить в духовку, тогда структура яиц получится более плотная, но не сухая.

Для приготовления этого блюда можно использовать любые жароустойчивые формы.





## Клафути с козьим сыром и помидорками черри

5 яиц

1 упаковка помидорок черри

150 г мягкого козьего сыра (или творога)

250 мл обезжиренного молока

250 мл 11%-ных сливок

1 пучок руколы

4 веточки тархуна

1 ст. ложка кукурузного крахмала

сливочное масло для смазывания формы

морская соль

свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Яйца разбить в миску, добавить крахмал, соль, перец, затем влить молоко и сливки. Перемешать, добавить мелко порубленный тархун и взбивать до получения однородной массы.

2. Сыр размять вилкой и равномерно выложить на дно смазанной маслом формы для выпечки. Сверху разложить руколу и целые помидорки черри.

3. Влить в форму взбитую яично-молочную смесь и поставить в духовку на 30 минут. Проверить готовность с помощью спички или зубочистки, в случае необходимости подержать в духовке чуть дольше.

Подавать горячим с салатом из руколы.



## Рулетики из омлета

6 яиц  
250 г грудок цыпленка  
100 г помидоров  
9 головок лука-шалота  
4 головки чеснока  
1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука  
4 ст. ложки мелко рубленной кинзы  
2 ст. ложки меда  
2 ст. ложки соевого соуса  
100 мл овощного бульона (см. стр. 120)  
щепотка черного молотого перца

1. Яйца взбить, а затем пропустить через сито, чтобы удалить нежелательные комочки, и смешать с зеленым луком.

2. На предварительно разогретую сковороду вылить  $\frac{1}{12}$  часть яичной массы, распределить ровным слоем, как блинчик, готовить на среднем огне. Когда края омлета начнут светлеть, перевернуть его на другую сторону. Сделать 12 порций.

3. В большой сковороде разогреть бульон, добавить мелко нарубленный чеснок и тонко порезанный лук-шалот, тушить на среднем огне до прозрачности, время от времени помешивая.

4. Помидоры нарезать кубиками, удалив семена.

5. Грудки цыпленка пропустить через мясорубку, выложить в сковороду к луку и чесноку и готовить еще 8 минут, постоянно помешивая.

6. Влить мед, соевый соус, добавить нарезанные помидоры, приправить перцем и тушить на слабом огне, пока жидкость не выпарится. Если получится слишком сухо, влить немного бульона. Добавить кинзу, перемешать и снять с огня.

7. Положить начинку на готовые омлеты и свернуть трубочкой.



## Сырная паста со сладким перцем

**2 стручка сладкого перца**  
**250 г адыгейского или домашнего сыра**  
**1 ст. ложка листиков кинзы**  
**1 ст. ложка лимонного сока**  
**щепотка измельченного перца чили**

1. Стручки сладкого перца запечь в духовке до черноты. Положить в целлофановый пакет, чтобы они «вспотели», снять с них кожицу, вынуть сердцевину и порезать на маленькие кусочки.

2. Листья кинзы мелко порубить.

3. Выложить перец в небольшую салатницу, добавить сыр, кинзу, лимонный сок и перец чили по вкусу. Все тщательно перемешать или взбить в блендере.





## Оладьи из шпината и творога

250 г молодого мелкого шпината  
250 г мягкого творога  
2 яйца  
2 ст. ложки муки грубого помола  
2 ст. ложки поленты  
2 горсти салатного микса (любых листьев салата)  
1 ст. ложка каперсов  
1 лимон  
сок  $\frac{1}{4}$  лимона  
оливковое масло первого холодного отжима  
растительное масло для жарки  
морская соль

1. Шпинат промыть и высушить, но не до конца, оставив некоторое количество капелек на листьях. Выложить в разогретую широкую сковороду и прогревать, постоянно помешивая, пока он не станет мягким и не уменьшится в объеме (получится 1,5 чашки). Откинуть на дуршлаг и оставить стекать на несколько минут, затем переложить в миску остывать.

2. Взбить яйца, перемешать с остывшим шпинатом, затем смешать с предварительно просеянными мукой и полентой, добавить творог, соль и оставить на 15 минут.

3. Разогреть в сковороде растительное масло, выкладывать смесь столовой ложкой и жарить по 2 минуты на каждой стороне. При недостаточной прожарке оладьи могут развалиться, поскольку тесто довольно рыхлое.

4. Листья салата заправить оливковым маслом, добавить каперсы и сбрызнуть лимонным соком.

Подавать оладьи с салатом и с четвертинкой лимона.

Из этого же теста можно сделать в духовке небольшую запеканку, присыпав ее любым мелко натертым твердым сыром.



## Творог по-индийски

200 г обезжиренного творога

$\frac{1}{2}$  ч. ложки семян тмина

50 г красного лука

1 красный перец чили среднего размера

2 ст. ложки измельченного кориандра

1. Поджаривать семена тмина в маленькой сковородке на среднем огне, пока они не станут душистыми.

2. Красный лук нарезать, перец чили очистить от семян и тоже нарезать.

3. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.

Подавать с листьями салата.





## Средиземноморский завтрак

**6 кусочков хлеба из овсяных хлопьев, сои  
и льна**

**4 больших помидора**

**200 г огурцов**

**150 г нежирного сыра типа феты**

**9 черных маслин**

**немного свежего майорана (или тимьяна)**

**2 ч. ложки оливкового масла первого  
холодного отжима**

**щепотка свежемолотого черного перца**

1. Помидоры порезать дольками, огурцы — кружочками, а сыр — тонкими ломтиками. Майоран мелко порубить.

2. Распределить помидоры, огурцы, сыр и маслины на 3 тарелки. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать майораном, перцем и подать с хлебом из овсяных хлопьев, сои и льна.







# Рыба и морепродукты

СЕМГА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ 170

ЖАРЕНАЯ ТРЕСКА С ОВОЩАМИ 172

РЫБА ПО-ТАЙСКИ 174

РЫБНЫЕ БИТОЧКИ ПО-ТАЙСКИ 176

РЫБА В ПАНИРОВКЕ С ТЕПЛЫМ САЛАТОМ ИЗ ПОМИДОРОВ 178

СКУМБРИЯ В СПЕЦИЯХ НА ГРИЛЕ 180

ИНДИЙСКОЕ БЛЮДО ИЗ КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛИ 182

КРАБОВЫЕ БИТОЧКИ С ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ 184

## Семга по-провансальски

**4 стейка семги по 120 г (или другая жирная рыба)**

**3 крупных помидора**

**3 лука-шалота**

**1 ст. ложка рубленого зеленого лука**

**1 ст. ложка рубленого свежего базилика**

**1 ст. ложка рубленого свежего тархуна**

**1 ст. ложка рубленой зелени петрушки**

**сок  $\frac{1}{2}$  лимона**

**1 ст. ложка бальзамического уксуса**

**1 ч. ложка оливкового масла**

**1 ч. ложка льняного масла**

**щепотка морской соли**

Духовку предварительно разгреть до 150 °С.

1. Помидоры очистить от кожуры, мелко порезать, избавив от сока и семян. Сок можно использовать для заправки других блюд.

2. Смешать помидоры с нарубленным луком-шалотом и всей зеленью, добавить сок лимона, бальзамический уксус и 1 ч. ложку льняного масла. Все перемешать и отставить в сторону.

3. Семгу чуть присолить, взбрызнуть оливковым маслом, обернуть фольгой и запекать в разогретой духовке 10 минут. Затем фольгу раскрыть и поставить рыбу на 10 минут под горячий гриль, чтобы она зазолотилась.

4. Готовую семгу промокнуть бумажным полотенцем, чтобы убрать лишний жир, и подавать с салатом из помидоров.





## Жареная треска с овощами

**4 довольно толстых куска филе трески, каждый примерно по 170 г, без костей и чешуи (или филе любой другой рыбы)**

**200 г рисовой лапши**

**4 помидорки-сливки**

**2 горсти мелкой темной фасоли**

**2 баклажана**

**1 морковь**

**4 зубчика чеснока**

**1 корешок имбиря (размером с 2 пальца)**

**1 перец чили**

**2 горсти шпината**

**1 ст. ложка мелкого пальмового сахара (или демерары)**

**2 ст. ложки сока лайма**

**1 ч. ложка поджаренного кунжутного масла**

**5 ст. ложек растительного масла (можно взять арахисовое или масло авокадо, но и с оливковым и подсолнечным будет хорошо)**

**3 ст. ложки воды**

1. Фасоль залить на ночь водой, утром воду слить, добавить свежую воду без соли и отварить до готовности.

2. Приготовить лапшу согласно инструкции на упаковке и откинуть на дуршлаг.

3. Разрезать помидоры вдоль, затем каждую половинку на 3 ломтика. Удалить семена, отложив их в другую посуду, а помидоры порубить. К семенам помидорок добавить фасоль, сахар, сок лайма, кунжутное масло и все перемешать.

4. У баклажанов удалить хвостики, морковь и имбирь почистить и все порезать соломкой, но не смешивать.

5. Чеснок порезать пластинками, а перец чили — колечками (если любите острое, семена не удаляйте!).

6. В тяжелой сковороде с антипригарным покрытием разогреть 1 ст. ложку растительного масла, положить в него обсушенную салфеткой треску кожей вниз и готовить 2 минуты на среднем огне. Затем разложить на рыбу и вокруг нее помидоры и накрыть сковороду крышкой. Убавить огонь и тушить около 5 минут (рыба должна быть прозрачной в середине).

7. Разогреть в воке 1 ст. ложку растительного масла, добавить чеснок, имбирь и чили. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока смесь не даст цвет, а затем выложить вместе с маслом в маленькую чашку.

8. Вернуть вок на огонь, добавить еще 1 ст. ложку масла и обжаривать морковь, пока она не станет мягкой и не даст цвет. Выложить морковь в отдельную чашку. Влить в вок 2 ст. ложки масла и обжаривать баклажаны 5 минут, постоянно встряхивая, до тех пор, пока они не станут мягкими и не дадут цвет.

9. Выложить рисовую лапшу в вок к баклажанам, добавить 3 ст. ложки воды, обжаренную морковь, шпинат и перемешать (встряхнуть). Через 30 секунд добавить смесь помидорных семечек с фасолью и, постоянно встряхивая, готовить на сильном огне до тех пор, пока шпинат не станет мягким, а лапша не прогреется.

10. Разложить лапшу и рыбу по тарелкам, вокруг разместить помидоры, а сверху смесь с жареным имбирем и чили.

Подавать сразу!



## Рыба по-тайски

600 г филе белой рыбы  
сок 1 лайма  
2 зубчика чеснока  
1 корешок имбиря (5 см)  
50 мл кокосового молока  
4 перышка молодого зеленого лука  
морская соль  
свежемолотый черный перец

1. Рыбу помыть и почистить, если необходимо.
2. Измельчить чеснок и имбирь, перемешать, добавить сок лайма, соль и перец.
3. Замариновать в получившейся смеси рыбу и поставить на час в холодильник.
4. Обжарить рыбу на гриле. Полить кокосовым молоком и присыпать мелко порубленным зеленым луком.

Подавать можно с тонко нарезанным авокадо или со стеклянной лапшой и соевым соусом, чтобы окончательно придать блюду тайский колорит.







## Рыбные биточки по-тайски

600 г плотного рыбного филе  
250 г рисовой (стеклянной) вермишели  
1 маленький огурец (130 г)  
100 г замороженной стручковой фасоли  
4 маленьких стручка красного перца  
1 зубчик чеснока  
1 яичный белок  
6 ст. ложек листиков кинзы  
4 ст. ложки свежей мяты  
2 ч. ложки сахара  
60 мл сока лайма  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки хлопьев сладкой паприки  
(или щепотка кайенского перца)

1. Рыбу порезать на мелкие кусочки, чеснок и красный перец измельчить.
2. Половину кинзы, мяты и перца, рыбу, чеснок и слегка взбитый яичный белок смешать таким образом, чтобы получился фарш. Если он будет слишком жидким, можно добавить немного рисовой муки. Сформовать из него 12 биточков.
3. Разогреть большую сковороду с антипригарным покрытием и жарить на ней биточки до образования хрустящей корочки.
4. Приготовить вермишель так, как указано на упаковке, слить воду и поставить в теплое место.
5. Смешать сахар с соком лайма и паприкой в небольшой кастрюльке, поставить на огонь и довести до кипения, затем уменьшить огонь и прогревать, постоянно помешивая, до тех пор, пока сахар не растает.
6. Удалить семечки из огурца и мелко его порубить, фасоль тонко нарезать, высыпать в большую миску, добавить оставшиеся кинзу, мяту и перец, затем вермишель. Все тщательно перемешать и заправить соусом из лайма.

Подавать рыбные биточки с салатом.

Биточки можно заморозить сырыми. В этом случае перед жаркой их следует постепенно разморозить в холодильнике.



## Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров

**4 куска филе белой рыбы (720 г) (любая рыба с белой упругой мякотью — линь, треска, дорада)**

**1 красная луковица среднего размера**

**250 г помидоров черри**

**2 зубчика чеснока**

**55 г кукурузных хлопьев**

**2 яичных белка**

**150 г шпината**

**1 ст. ложка каперсов**

**1 ст. ложка муки**

**1 ч. ложка свежемолотого тмина**

**1 ч. ложка сладкой паприки**

**1 ч. ложка куркумы**

**60 мл белого винного уксуса**

**растительное масло**

Духовку предварительно разогреть до максимума.

1. Уложить помидоры целиком и разрезанный на четыре части лук на смазанный маслом противень.

2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, смешать с уксусом и полить овощи на противне этой смесью. Запекать под грилем без крышки примерно 20 минут, пока помидоры не станут мягкими.

3. Кукурузные хлопья растереть с пряностями.

4. Белки слегка взбить.

5. Обвалять рыбное филе в муке, потрясти, чтобы удалить излишки муки, обмакнуть его в белок, а затем в панировку из кукурузных хлопьев. Слегка смазать панированное филе маслом с двух сторон и запекать на противне под грилем, пока рыба не прожарится как следует с двух сторон.

6. В большой салатнице смешать каперсы, шпинат, запеченные помидоры и лук.

Подавать рыбу с салатом.





## Скумбрия в специях на гриле

**2 крупные скумбрии**

**1 ст. ложка молотого имбиря**

**$\frac{1}{2}$  ст. ложки тмина**

**$\frac{1}{2}$  ст. ложки карри**

**1 ч. ложка семян кориандра**

**1 ч. ложка прованских трав**

**2 ч. ложки морской соли крупного помола**

**свежемолотый черный перец**

1. В ступке смешать имбирь, тмин, карри, кориандр, прованские травы, соль и перец.

2. Обвалять рыбу в приготовленной смеси.

3. Разогреть гриль до максимума и обжаривать рыбу по 7 минут с каждой стороны.

Подавать горячей — с рисом или, чтобы обед был еще более легким, с зеленым салатом.





## Индийское блюдо из копченой форели

**200 г форели горячего копчения**

**2 яйца**

**175 г коричневого риса басмати**

**1 луковица**

**3 ст. ложки нарезанной петрушки**

**1 ст. ложка порубленного зеленого лука**

**2 ст. ложки обезжиренного йогурта  
(или простокваши)**

**1 ст. ложка воды**

**лимонный сок по вкусу**

**оливковое масло первого холодного отжима**

**1 ч. ложка карри-порошка**

**свежемолотый черный перец**

1. Яйца сварить вкрутую, рис — как указано на упаковке.

2. Разогреть в сковороде с антипригарным покрытием немного оливкового масла и обжаривать тонко нарезанную луковицу в течение 8—10 минут на среднем огне до прозрачности.

3. Добавить карри и 1 столовую ложку воды. Перемешать и прогреть еще 3 минуты.

4. Всыпать в сковороду готовый рис, перемешать и обжаривать 2 минуты.

5. Форель порезать кусочками и отправить к рису, добавить петрушку, зеленый лук и йогурт. Аккуратно перемешать, чтобы кусочки форели не развалились, и еще некоторое время держать на огне.

6. Снять с плиты, заправить по вкусу лимонным соком и черным перцем, затем добавить порубленные яйца.



## Крабовые биточки с огуречным соусом

**450 г белого крабового мяса**  
**200 г замороженной сладкой кукурузы**  
**(в зернах)**  
**4 перышка зеленого лука**  
**1/2 сладкого красного перца**  
**1 ч. ложка свежемолотого имбиря**  
**1 красный перец чили**  
**2 ст. ложки семян кориандра**  
**2 ст. ложки обезжиренного натурального**  
**йогурта (или простокваши)**  
**1 яичный желток**  
**8 ст. ложек панировочных сухарей**  
**из подсушенного и измельченного**  
**в блендере зернового хлеба**  
**оливковое масло первого холодного отжима**

1. Зеленый лук мелко порубить, перец чили и сладкий перец очистить от зерен и нарезать кубиками.

2. Семена кориандра растереть в ступке или измельчить в блендере.

3. Кукурузу разморозить и просушить.

4. Соединить все ингредиенты для биточков, кроме панировочных сухарей и оливкового масла, и хорошенько вымешать. Из получившейся массы сделать 12 биточков, слегка посыпать панировочными сухарями, накрыть и поставить в холодильник на 12 часов.

5. Разогреть в сковороде с антипригарным покрытием немного оливкового масла и порциями жарить крабовые биточки на среднем огне по 2—3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Подавать с огуречным соусом (см. стр. 57).









# Мясо

ЯГНЯТИНА ПО-МАРОККАНСКИ 188

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ ПО-АЗИАТСКИ 190

ЯГНЯТИНА С ТЕПЛЫМ САЛАТОМ И КРУТОНАМИ 192

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КРОЛИКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 194

САЛЬТИМБОКА С ТВОРОГОМ 196

## Ягнятина по-мароккански

**600 г ягнятины**

**100 г фасоли или гороха нута в собственном соку**

**3 баклажана**

**4 крупных помидора**

**3 красные луковицы**

**1 ст. ложка мелко рубленого или натертого на терке имбиря**

**1 ст. ложка рубленой свежей кинзы**

**1 ч. ложка паприки**

**1 ст. ложка марокканской смеси специй (см. стр. 56)**

1. Ягнятину порезать на кусочки размером 2×2 см, присолить, взбрызнуть маслом и обжарить на хорошо разогретой тяжелой сковороде до золотистого цвета. Готовое мясо отложить в сторону.

2. Лук почистить, порубить и обжарить в той же сковороде до золотистого цвета. Соединить с мясом.

3. В той же сковороде обжарить имбирь, затем добавить к нему уже готовые ягнятину и лук, присыпать ст. ложкой марокканской смеси, паприкой, солью, добавить 100 мл горячей воды. Сковороду накрыть крышкой и тушить мясо 1—1,5 часа, пока оно не станет мягким. В самом конце добавить фасоль или горох, все перемешать.

4. Разогреть духовку до 250 °С. Баклажаны крупно порезать, выложить на противень, слегка присолить и взбрызнуть маслом. Запекать до готовности.

5. С помидоров снять кожицу, удалить из них семена и порезать крупными кусками.

6. Соединить помидоры с ягнятиной и тушить их вместе 20 минут, затем добавить свежую кинзу и снять с огня.

7. Выложить на тарелки баклажаны, а сверху мясо.

Подавать блюдо горячим.





## Телячья печень с овощами по-азиатски

**400 г телячьей печени (или печень ягненка или цыпленка)**

**4 перышка зеленого лука**

**2 морковки**

**250 г шампиньонов**

**200 г замороженного зеленого горошка**

**100 г коричневого отварного риса басмати**

**1 корешок имбиря (3 см)**

**1 зубчик чеснока**

**$\frac{1}{4}$  ч. ложки измельченного сухого перца чили**

**1 ст. ложка кукурузной муки**

**2 ст. ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли**

**2 ст. ложки жидкого меда**

**1 ч. ложка кунжутного масла**

**1 ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима**

**4 ст. ложки воды**

**2—3 веточки кинзы для украшения**

1. Морковь и имбирь очистить и тонко нарезать, зеленый лук мелко нарубить, чеснок раздавить плоской стороной ножа.

2. Печень нарезать кусками толщиной 2 см, положить в миску, добавить  $\frac{1}{4}$  нарубленного лука, чеснок, перец чили, кунжутное масло, соевый соус, мед, кукурузную муку, встряхнуть, чтобы все перемешалось. Накрывать и оставить мариноваться от 1 до 24 часов в холодильнике.

3. Шампиньоны почистить и разрезать на 4 части.

4. В сковороде-вок разогреть половину оливкового масла и обжаривать на большом огне морковь в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Добавить грибы, зеленый горошек и обжаривать еще 1 минуту. Влить 4 ст. ложки воды, накрыть вок крышкой и готовить еще 1 минуту. Переложить все в миску и отставить в сторону.

5. Протереть вок бумажным полотенцем и разогреть на большом огне оставшееся оливковое масло. Обжаривать в нем имбирь и остатки зеленого лука в течение 30 секунд, постоянно помешивая, затем выложить в вок печень вместе с маринадом и обжаривать в течение 1 минуты, постоянно помешивая.

6. Влить в вок немного воды, добавить овощи с грибами и обжаривать все вместе на большом огне, постоянно помешивая, в течение 1—2 минут.

7. Подавать с отварным рисом, украсив листиками кинзы.





## Ягнятина с теплым салатом и крутонами

600 г ягнятины на ребрышках  
(или отбивные)  
4 средних патиссона (480 г)  
4 маленьких баклажана (240 г)  
150 г салата фриссе  
3 крупных помидора (570 г)  
2 ломтика вчерашнего хлеба «8 злаков»  
(такой формы, чтобы его удобно было  
резать кубиками)  
1 зубчик чеснока  
2 ст. ложки петрушки  
125 мл куриного или овощного бульона  
(см. стр. 120)  
2 ст. ложки бальзамического уксуса  
1 ст. ложка подсолнечного масла

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Раздавить чеснок плоской стороной ножа и смешать с подсолнечным маслом.
2. Обрезать у хлеба корочки, нарезать каждый кусок треугольниками, обмакнуть в масло с чесноком и уложить в один слой на противень. Запекать под грилем по 4 минуты с каждой стороны, пока крутоны не станут золотистыми и хрустящими.
3. Патиссоны и баклажаны тонко нарезать и обжарить на предварительно разогретой сковороде с антипригарным покрытием до готовности. Снять со сковороды и поставить в теплое место.
4. В той же сковороде обжарить мясо ягненка по 1 минуте с каждой стороны и поставить в разогретую духовку на 10 минут.
5. Налить бальзамический уксус в сотейник и довести до кипения. Добавить бульон, убавить огонь и оставить томиться без крышки, пока соус наполовину не выпарится.
6. Помидоры и петрушку порезать довольно крупно, добавить патиссоны, баклажаны и фриссе, заправить соусом из бальзамического уксуса и аккуратно перемешать.

Подавать жареную ягнятину с теплым салатом и крутонами.





## Заливное из кролика со сладким перцем

Вам понадобится форма для паштета.

1 кролик (примерно 1,3 кг)  
2 красных сладких перца  
2 моркови  
2 лука-шалота  
2 зубчика чеснока  
1 пучок тархуна  
 $\frac{3}{4}$  л белого вина  
 $1\frac{1}{2}$  л куриного или овощного бульона  
(см. стр. 120)  
1 ст. ложка растительного масла  
1 ч. ложка душистого перца  
1 ч. ложка тмина  
12 г (3 пластинки) желатина  
морская соль  
свежемолотый черный перец

1. Желатин замочить в холодной воде.
2. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло и обжарить в нем очищенные и нарезанные лук, чеснок и морковку. Добавить душистый перец и тмин, перемешать.
3. Кролика порезать кусочками, выложить в кастрюлю и обжаривать до золотистого цвета.
4. Добавить вино; как только оно выпарится, убавить огонь и влить горячий бульон так, чтобы он покрывал кролика. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности, примерно полтора часа.
5. Перец запекать на гриле, переворачивая время от времени, до тех пор пока кожица не почернеет. Остудить и очистить от кожуры, затем разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать соломкой.
6. Тархун мелко порубить.
7. Вынуть кролика из бульона, удалить все косточки, мясо мелко порубить.
8. Соус, в котором тушился кролик, протереть через сито, добавить отжатый желатин. Смешать с мясом кролика, добавить тархун, поперчить и посолить.
9. Форму для паштета выстелить прозрачной пленкой, затем слоями выложить мясо кролика и сладкий перец, затянуть форму пленкой и отправить в холодильник минимум на 46 часов.





## Сальтимбока с творогом

**4 очень тонкие телячьи отбивные  
(или отбивные из индейки)**

**150 г творога**

**4 полоски постной ветчины или карбонада  
горсть мелкорубленных кинзы, петрушки  
и тархуна (или любых травок, которые  
вам нравятся)**

**1 зубчик чеснока**

**оливковое масло первого холодного отжима**

**морская соль**

**свежемолотый черный перец**

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Зубчик чеснока измельчить и растереть с солью.

2. Творог протереть через сито, смешать с зеленью и чесноком.

3. Мясо хорошо отбить, поперчить и посолить.

4. Аккуратно намазать на отбивные творог с чесноком и травами, сверху положить ветчину, свернуть в рулетики и закрепить шпажками (можно использовать деревянные зубочистки).

5. Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло и обжаривать рулетики в течение 1,5—2 минут на каждой стороне до золотистого цвета, а затем поставить доходить в разогретую духовку на 10—12 минут.

Хорошо подавать с салатом из руколы.









# Птица

ЦЫПЛЕНОК В ПРЯНОСТЯХ 200

КУРИЦА-ГРИЛЬ С ЖАРеным ШПИНАТОМ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ 202

ОВОЩНОЙ ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ 204

КУРИЦА С ЖАРеной ЛАПШОЙ И ГРИБАМИ 206

КУРИЦА ПО-ТАЙСКИ 208

ПРЯНАЯ КУРИЦА С КУСКУСОМ 210

СОТЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА 212

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ЛИМОННОЙ ТРАВой 214

КУРИЦА С РИСОМ-КАРРИ ПО-ТАЙСКИ 216



## Цыпленок в пряностях

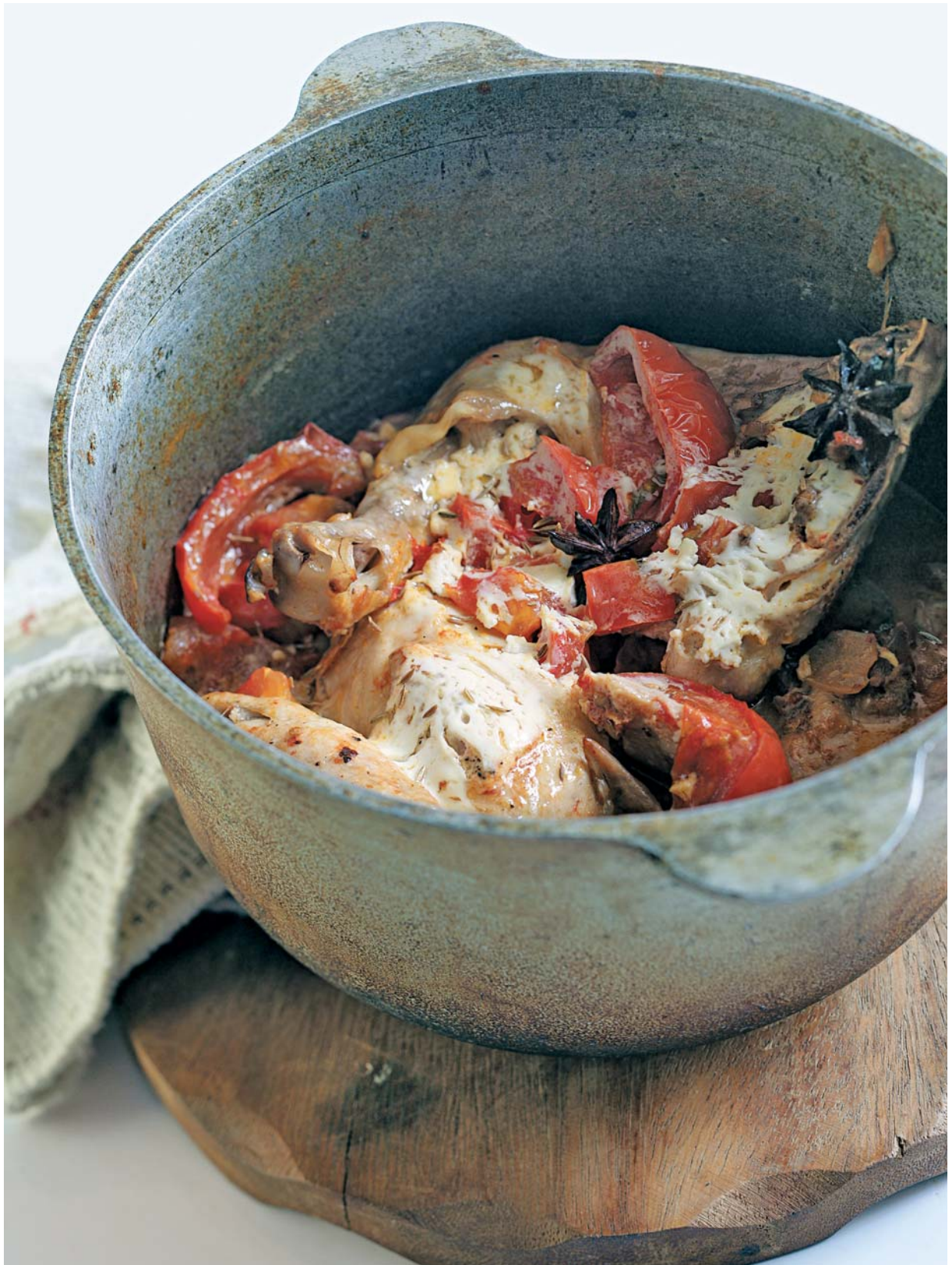
**1 цыпленок**  
**2 помидора**  
**1 головка красного лука**  
**1 корешок имбиря (3 см)**  
**2 зубчика чеснока**  
**3 звездочки бадьяна (аниса)**  
**1 ч. ложка зернышек тмина**  
**1 ч. ложка корицы**  
**1 ч. ложка сладкой паприки**  
**250 мл йогурта или простокваши**  
**оливковое масло первого холодного отжима**  
**морская соль**  
**свежемолотый черный перец**

1. Лук и чеснок почистить и тонко порезать. Очистить имбирь и натереть на терке. Помидоры мелко порезать.

2. Цыпленка порезать на большие куски (кожу снять).

3. Разогреть в тяжелой кастрюле или гусятнице немного оливкового масла и обжаривать лук, чеснок и имбирь в течение 5 минут на слабом огне. Затем добавить звездочки бадьяна, тмин, корицу, паприку и увеличить огонь, чтобы пряности начали отдавать свой аромат. Поперчить, посолить и на медленном огне обжаривать еще 1 минуту.

4. Добавить помидоры и йогурт. Перемешать и оставить на огне под крышкой на 5 минут, затем положить в кастрюлю разделанного цыпленка. Полить его со всех сторон соусом и оставить на медленном огне на 40 минут. Если соус получается слишком густым, добавить немного горячей воды во время приготовления.



## Курица-гриль с жареным шпинатом и чечевицей

4 куриных грудки без кожицы по 125 г  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого тмина  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого кориандра  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого черного перца  
 оливковое масло

### Для соуса:

1 плод манго среднего размера  
 1 красный перец чили  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки измельченной мяты  
 1 ст. ложка чатни манго (см. стр. 57)  
 150 г нежирной сметаны

### Для гарнира:

200 г чечевицы  
 1 ст. ложка рапсового масла  
 3 зубчика чеснока  
 1 сушеный перец чили  
 500 г листьев молодого шпината  
 1 ст. ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли  
 свежемолотый черный перец  
 25 г жареного арахиса

Гриль предварительно разогреть до максимальной температуры.

1. Сделать соус: нарезать манго мелкими кубиками (до 1 см), перемешать с очищенным от семян и тоже нарезанным кубиками перцем чили, добавить мяту, чатни, сметану и оставить на 30 минут.

2. Смешать тмин, кориандр и черный перец и посыпать куриные грудки. Сбрызнуть курицу оливковым маслом и готовить на разогретом гриле 7—8 минут с каждой стороны. Курица должна остаться теплой.

3. Отваривать чечевицу в кипящей воде 7—8 минут, чтобы она осталась слегка недоваренной. Аккуратно слить воду.

4. В хорошо разогретый большой вок влить рапсовое масло и обжарить раздавленный чеснок и перец чили до золотистого цвета.

5. Вынуть чеснок и перец, в эту же сковороду выложить промытый шпинат и, слегка помешивая, готовить на большом огне до полного размягчения. Затем добавить чечевицу, соевый соус и перец по вкусу.

Разложить чечевицу со шпинатом на тарелки, сверху выложить разрезанную курицу, посыпать измельченным арахисом и подать вместе с соусом из манго.







## Овощной плов с индейкой

250 г индейки  
 250 г мякоти тыквы  
 175 г коричневого риса басмати  
 2 большие морковки  
 100 г замороженного зеленого горошка  
 3 помидора  
 2 лука-порея  
 1 луковица  
 1 зубчик чеснока  
 1 ч. ложка листьев тимьяна (или чабреца)  
 4 ст. ложки мелко нарезанной кинзы  
 или петрушки  
 2 лавровых листа  
 1 ч. ложка молотого кориандра  
 1 ч. ложка тмина  
 1 ч. ложка куркумы  
 1/2 ч. ложки молотого красного перца  
 500 мл овощного бульона (см. стр. 120)  
 растительное масло  
 свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. В смазанной растительным маслом жаропрочной сковороде, которую потом можно будет поставить в духовку, 5 минут потушить очищенные и нарезанные лук и чеснок, сбрызгивая водой, если это необходимо.

2. Добавить тимьян, лавровый лист, молотый кориандр, тмин, куркуму и красный перец, перемешать.

3. Индейку нарезать длинными узкими полосками, отправить в сковороду и встряхнуть, чтобы все перемешалось. Готовить две минуты.

4. Добавить порезанные некрупно лук-порей, морковь, а также тыкву, нарезанную кусочками в 3 см, и готовить 3 минуты.

5. Всыпать промытый рис, влить бульон, добавить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры. Довести до кипения, накрыть крышкой или фольгой и переставить в духовку. Готовить 30—40 минут, пока рис не станет мягким и большая часть жидкости не впитается.

6. Достать из духовки и разрыхлить рис. Снова закрыть крышкой и оставить на 3—5 минут. Поперчить, посыпать кинзой или петрушкой и подавать на стол.



## Курица с жареной лапшой и грибами

**500 г белого куриного мяса**  
**250 г гречневой лапши удон (или китайской рисовой лапши)**  
**200 г соцветий брокколи**  
**150 г грибов шиитаки**  
**200 г замороженной стручковой фасоли**  
**1 зубчик чеснока**  
**1 белая луковица среднего размера**  
**1 ст. ложка рыбного соуса Nam Pla (или устричного соуса, если удастся найти)**

1. Приготовить лапшу согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг, выложить в большую салатницу и аккуратно разделить вилкой.

2. Курицу крупно нарезать и, помешивая, обжаривать на большой сковороде до появления золотистой корочки. Когда курица хорошо прожарится, переложить ее в другую посуду.

3. В той же сковороде обжарить чеснок, раздавленный плоской стороной ножа, брокколи, разрезанные пополам грибы и тонко нарезанный лук.

4. Через несколько минут добавить курицу, лапшу, разрезанную пополам стручковую фасоль и рыбный соус. Жарить все вместе, пока овощи не станут мягкими.







## Курица по-тайски

**4 куска белого куриного мяса (680 г)**  
**150 г белого длиннозерного риса**  
**2 ч. ложки натертого свежего имбиря**  
**3 зубчика чеснока**  
**1 ст. ложка мелко нарезанной мяты**  
**(или мелиссы)**  
**1 ч. ложка сладкой паприки**  
**1 ч. ложка молотого кориандра**  
**половинка свежего острого перца чили**  
**2 ч. ложки кукурузного крахмала**  
**сок 1 лайма**  
**250 мл куриного бульона (см. стр. 120)**

1. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, смешать в большой салатнице с мятой, имбирем, мелко порубленным чили, паприкой, половиной кориандра и соком лайма. В получившийся маринад выложить курицу, плотно закрыть и мариновать в холодильнике 3 часа, а лучше оставить на ночь.

2. Вынуть курицу из маринада (маринад сохранить) и обжарить с обеих сторон, не накрывая, на большой сковороде с антипригарным покрытием до готовности (если не получается, добавить пол столовой ложки растительного масла); затем немного остудить и порезать крупными кусками.

3. Сварить рис так, чтобы он получился рассыпчатым (лучше следовать инструкции на упаковке), и перемешать с оставшимся кориандром.

4. Смешать кукурузный крахмал с 2 ст. ложками куриного бульона. Остальной бульон вылить в кастрюлю среднего размера, добавить маринад и довести до кипения, затем убавить огонь и подождать, пока соус немного уварится. Постепенно вливать разведенный крахмал, помешивая, пока соус не загустеет.

Разложить рис и курицу в тарелки, полить соусом и подавать.



## Пряная курица с кускусом

700 г белого куриного мяса без кожи

200 г кускуса

1 яичный белок

2 початка кукурузы (500 г)

2 помидора среднего размера (380 г)

1 авокадо (200 г)

2 белые луковицы среднего размера

$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого тмина

$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого кориандра

$\frac{1}{2}$  ч. ложки индийских специй *garam masala*

$\frac{1}{2}$  ч. ложки куркумы

250 мл куриного бульона (см. стр. 120)

1 ст. ложка красного винного уксуса

Духовку предварительно разогреть до максимальной температуры.

1. На предварительно разогретой сковороде с антипригарным покрытием прожаривать специи, постоянно помешивая, пока их аромат не усилится, затем влить в сковороду бульон и довести его до кипения.

2. Всыпать в бульон кускус, снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 5 минут, чтобы зернышки слегка набухли. Комочки размять вилкой.

3. Обмакнуть курицу в слегка взбитый белок, затем в кускус и уложить в 1 слой на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой духовке около 10 минут. Накрыть крышкой и поставить в тепло.

4. Срезать кукурузные зерна с початков и варить в течение 2 минут в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и обсушить.

5. Помидоры крупно порезать, зернышки удалить; авокадо порезать крупными кусочками; лук мелко порубить. Выложить все в салатницу, перемешать с кукурузой и заправить винным уксусом.

Нарезать курицу крупными кусочками, подавать с гарниром из овощей.





## Соте из цыпленка

на 15 деревянных шпажек

**300 г** грудок цыпленка без кожицы

**100 мл** кокосового молока

**1<sup>2/3</sup> ч. ложки** меда

**1<sup>1/3</sup> ч. ложки** соевого соуса

**1** корешок петрушки

**3** головки чеснока

**1<sup>1/4</sup> ч. ложки** молотой куркумы

**1<sup>1/4</sup> ч. ложки** порошка карри

**Для соуса:**

**1 ст. ложка** красной пасты карри

**100 мл** кокосового молока

**200 мл** воды

**50 г** жареного толченого миндаля

**2<sup>1/2</sup> ст. ложки** соевого соуса

**1<sup>1/2</sup> ст. ложки** измельченного пальмового сахара

1. Петрушку и чеснок пропустить через мясорубку, добавить кокосовое молоко, мед, соевый соус, куркуму и карри, все перемешать.

2. Грудки цыпленка порезать на небольшие кусочки (чтобы удобно было надевать на шпажки) и отправить в маринад на 2 часа.

3. Приготовить миндальный соус: в небольшой кастрюле прогревать пасту карри с половиной кокосового молока до появления сильного аромата.

4. Добавить все оставшиеся ингредиенты для соуса и перемешать. Уваривать на медленном огне, постоянно помешивая, пока объем не уменьшится вдвое.

5. Нанизать по 20 г мяса на каждую из 15 деревянных палочек и обжарить на гриле до готовности.

Подавать теплым с огуречным гарниром (см. стр. 57) и миндальным соусом.



## Жареная курица с лимонной травой

480 г куриных грудок (или 1 большая)  
4 перышка лимонной травы (лемонграсса)  
20 г жареных семян подсолнечника

### Для маринада:

3 перышка лимонной травы  
4 ст. ложки меда  
4 ст. ложки мисо-пасты  
4 ст. ложки соевого соуса  
140 мл ( $\frac{2}{3}$  чашки) овощного бульона  
(см. стр. 120)  
1 ч. ложка молотого белого перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Приготовить маринад: перышки лимонной травы изрубить и хорошенько помять.
2. Смешать все ингредиенты для маринада в кастрюле, поставить на огонь и довести до кипения, затем уваривать на медленном огне 5 минут, пока не останется половина. Вынуть лимонную траву и остудить.
3. Куриные грудки очистить от кожицы и отправить в маринад на 30 минут.
4. Лимонную траву нарезать по диагонали и запекать в разогретой духовке 10 минут, затем измельчить.
5. Положить курицу в неглубокий противень и запекать в духовке 10 минут, затем нарезать кусочками и выложить на тарелку.
6. Маринад прогреть еще раз, полить им курицу, посыпать ее семечками и запеченной лимонной травой и подавать.





## Курица с рисом-карри по-тайски

4 куриные грудки без кожи  
60 мл кокосового молока  
300 г коричневого жасминового риса  
1 лук-шалот  
2 зубчика чеснока  
1 ч. ложка мелко нарезанного свежего имбиря  
1 ч. ложка карри  
 $\frac{1}{4}$  ч. ложки куркумы  
4 стручка кардамона  
1 лавровый лист  
1 палочка корицы  
3 ч. ложки соевого соуса  
1 ч. ложка мисо-пасты  
250 мл воды

1. Подогреть кокосовое молоко в большой кастрюле с крышкой. Добавить имбирь, нарезанные лук-шалот и чеснок, готовить на небольшом огне 3—5 минут.

2. Куриные грудки освободить от кожицы и костей, положить в кокосовое молоко, прибавить огонь и тушить, пока курица не станет коричневой.

3. Перемешать карри и куркуму, посыпать курицу.

4. Всыпать рис, влить соевый соус, мисо-пасту и воду и хорошо перемешать.

5. Добавить стручки кардамона, лавровый лист и палочку корицы. Закрыть крышкой и довести до кипения. Убавить огонь и готовить 30—35 минут или пока рис не станет мягким.

6. Снять с огня, но крышку в течение 10 минут не открывать. Затем «распушить» рис вилкой, вынуть стручки кардамона, лавровый лист и корицу.

Подавать карри теплым с огуречным гарниром (см. стр. 57).





# Выпечка

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ 220

АБРИКОСОВЫЙ ХЛЕБ 222

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ 222

МЯГКОЕ ПЕЧЕНЬИЦЕ ИЗ ФУНДУКА 224

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ-МУСС СО СВЕКЛОЙ 226

МАФФИНЫ 228

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С МЕРЕНГАМИ 230

ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЮТКА» ИЗ СЕМЕЧЕК 232

ШАРИКИ ИЗ КЕФИРА С УКРОПОМ 234

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ 236



## Овсяное печенье

**90 г неизмельченных овсяных хлопьев**  
(можно гречневых или ржаных)

**75 г светлого неочищенного тростникового сахара (масковадо)**

**2 ст. ложки муки грубого помола**

**2 белка**

**2 ст. ложки растопленного сливочного масла**

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Все ингредиенты хорошенько смешать, выложить ложкой 12 печений на смазанную маслом бумагу для выпечки. Расстояние между печеньями должно быть 3—4 см.

2. Вилкой расплющить печенье так, чтобы они оказались не выше 5 мм.

3. Выпекать на противне в разогретой духовке 15—20 минут до золотистого цвета. Остудить прямо на противне.

Хранить печенье в плотно закрывающемся контейнере.



## Абрикосовый хлеб

90 г отрубей  
 50 г коричневого сахара масковадо  
 200 г кураги  
 300 мл обезжиренного молока  
 175 г ржаной муки или пшеничной муки  
 грубого помола  
 1 ст. ложка разрыхлителя  
 1 ст. ложка семян кориандра (или тмина)  
 растительное масло

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Смешать отруби, сахар и рубленую курагу, залить смесь молоком, накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 2 часа.
2. Добавить муку, разрыхлитель и семена кориандра (тмина). Все хорошенько вымесить (можно вымешивать в блендере с помощью специальной насадки).
3. Узкую форму для хлеба застелить бумагой для выпечки, смазанной растительным маслом, выложить тесто в форму. Выпекать в разогретой духовке до тех пор, пока хлеб не поднимется и не будет твердым на ощупь (примерно 50 минут).
4. Вынуть хлеб из формы, полностью остудить, обернуть в фольгу. Можно положить его в плотно закрытый контейнер или даже в морозилку, предварительно порезав на кусочки.

## Банановый хлеб

2 больших банана  
 1 яйцо  
 250 г пшеничной муки с солодовым зерном  
 (или пшеничной муки грубого помола)  
 100 мл холодной воды  
 1 ст. ложка разрыхлителя  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого мускатного ореха  
 50 г изюма или кишмиша  
 40 г очищенных и измельченных грецких орехов  
 растительное масло

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Взбить в блендере бананы, яйцо и холодную воду, чтобы получилось жидкое тесто.
2. Смешать все оставшиеся ингредиенты в миске и постепенно добавлять в тесто, хорошенько вымешивая.
3. Застелить глубокую узкую форму бумагой для выпечки, смазанной растительным маслом. Выложить в нее тесто и выпекать 35—40 минут, пока оно не поднимется и не будет твердым на ощупь. Слегка охладить, затем аккуратно вынуть из формы и остудить до конца.







## Мягкое печенье из фундука

120 г чищеного фундука

40 г мелкого коричневого сахара

$\frac{1}{2}$  ч. ложки ванильного концентрата

2 яичных белка

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Выложить на противень орехи и запекать до золотисто-коричневого цвета около 15 минут.

2. 100 г орехов измельчить в блендере вместе с сахаром, добавить ванильный концентрат и 1 белок и продолжать взбивать до тестообразного состояния.

3. Взбить венчиком второй белок и осторожно добавить в ореховую смесь.

4. Увеличить температуру до 200 °С. Застелить противень бумагой для выпечки, выложить столовой ложкой ореховую смесь на достаточном расстоянии друг от друга и немного примять. В каждую печенинку (их должно получиться 12—16 шт.) воткнуть 2—3 орешка, чтобы получился такой пирожок с орешками внутри. Выпекать 10—15 минут до золотистого цвета, затем остудить.

Хранить в герметичном контейнере.  
При желании можно заморозить.



## Шоколадный торт-мусс со свеклой

**350 г шоколада (минимум 60% какао)**

**375 г свеклы**

**450 г твердого соевого творога (тофу)**

**70 г нерафинированного сахара**

**1 ст. ложка ванильного экстракта**

**1 ч. ложка разрыхлителя**

**шоколадная стружка, фрукты и ягоды  
для украшения (по желанию)**

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Закрыть бумагой для выпечки дно и боковые части 24-сантиметровой разъемной формы для торта, но не смазывать ее.

2. Свеклу запечь, почистить и измельчить в блендере, затем смешать с творогом, сахаром, ванильным экстрактом и разрыхлителем до состояния пюре. Удобнее всего вымешивать в кухонном комбайне с насадкой для теста либо просто деревянной ложкой.

3. Шоколад растопить на водяной бане (ни в коем случае не перемешивать!) и аккуратно ввести в тесто.

4. Залить получившуюся массу в разъемную форму и выпекать в течение 30 минут. Торт должен выглядеть полуготовым, он вообще довольно мягкий.

5. Остудить, аккуратно переложить из формы на большую тарелку и поставить в холодильник. Вынуть непосредственно перед подачей на стол, порезать на кусочки и по желанию украсить шоколадной стружкой, фруктами и ягодами (очень хорошо с ананасом и манго!).





## Маффины

100 г кураги  
95 г сушеного инжира  
95 г отрубей  
375 г обезжиренного молока  
250 г тростникового сахара  
1 ст. ложка кленового сиропа (или жидкого меда)  
185 г муки  
5 г разрыхлителя  
60 г орехов пекан (или грецких орехов)

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Курагу и инжир крупно порезать и смешать в большой миске с отрубями, молоком, сахаром и кленовым сиропом. Плотно закрыть и поставить на ночь в холодильник.

2. Орехи порубить, но не слишком мелко, и добавить в сделанную накануне смесь вместе с мукой и разрыхлителем. Тщательно вымесить. Если тесто получается очень густым, добавить немного молока.

3. Смазать маслом 4 формочки для кексов, с помощью ложки заполнить их тестом и выпекать в разогретой духовке примерно 30 минут.

Подавать холодными или горячими с конфитюром, домашним компотом или курагой, можно полить сахарной глазурью.

Маффины можно заморозить и хранить в морозилке около двух месяцев.



## Тыквенный пирог с меренгами

300 г тыквы (или сладкого картофеля-батата)

2 яйца

125 мл жирных сливок (22—33%)

3—4 ст. ложки тростникового сахара

4 ст. ложки сахарной пудры

$\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы

$\frac{1}{4}$  ч. ложки мускатного ореха

$\frac{1}{4}$  ч. ложки белого перца

4 капли ванильного экстракта

морская соль

жидкие сливки или ванильное мороженое  
для сервировки

**Для теста:**

125 г сливочного масла

150 г сахара

2 яйца

120 г муки

$\frac{1}{4}$  ч. ложки разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сделать тесто: растереть размягченное сливочное масло с сахаром, добавить муку и разрыхлитель, взбить яйца и смешать с полученной массой.

2. Раскатать тесто на слегка присыпанной мукой поверхности, уложить в 1 большую форму или в маленькие формочки, закрыть бумагой для выпечки, высыпать сверху бобы или горох и выпекать до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми (12—15 минут). Вынуть из духовки, убрать бобы и бумагу. Остужать 30 минут.

3. Тыкву очистить, удалить семена, мякоть порезать на кусочки, положить в кастрюлю среднего размера, добавить щепотку соли и залить холодной водой. Закрывать крышкой и варить до готовности, затем слить воду и добавить сливки, сахар и специи. Помешивая, прогревать все вместе до образования вязкой массы, затем снять с огня.

4. Отделить белки от желтков. Взбить желтки с ванильным экстрактом и смешать с тыквой. Выложить полученную массу на корж и запекать в духовке до того момента, пока масса не осядет и не затвердеет (8—10 минут).

5. Взбить белки с сахарной пудрой в крепкую, гладкую пену и распределить ее по поверхности пирога. Включить гриль на среднюю температуру и поставить пирог приблизительно на 15 см ниже гриля (или выпекать на верхнем уровне духовки). Оставить духовку приоткрытой и выпекать, пока меренги не приобретут золотистый оттенок. Аккуратно вынуть из формы.





## Печенье «Малютка» из семечек

2 ст. ложки тыквенных семечек  
1 ст. ложка семян подсолнечника  
1 ст. ложка льняного семени  
1 ст. ложка кунжутного семени  
200 г пшеничной муки с отрубями  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки сухих дрожжей  
2 ст. ложки тертого пармезана  
150 мл теплой воды  
растительное масло

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Смешать все семена.

2. Половину смеси семян, муку, дрожжи и теплую воду слегка замесить (можно в комбайне с насадкой для теста), а затем тонко раскатать между двумя листами бумаги для выпечки. Если тесто получилось слишком жидким, добавить немного муки.

3. Слегка смазать растительным маслом противень, уложить на него тесто, сверху равномерно разложить оставшиеся семена и присыпать сыром. Выпекать в разогретой духовке 10 минут до легкого золотистого оттенка, затем аккуратно снять с противня.

4. Уменьшить температуру до 160 °С. Порезать тесто на 30 кусочков, вернуть на противень и выпекать еще 15—20 минут до золотистого цвета.

Полностью остудить на решетке.

Хранить в герметичном контейнере.



## Шарики из кефира с укропом

500 г пшеничной муки с отрубями

20 г свежего укропа

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. ложки питьевой соды

250 мл кефира

150 мл обезжиренного молока

Предварительно разогреть духовку до 230 °С.

1. Укроп мелко порубить и смешать в большой миске с мукой и содой.

2. Сделать углубление в центре и влить кефир и половину молока. Вымешивать до получения однородной, но не слишком плотной массы, добавляя по необходимости оставшееся молоко, затем положить на посыпанную мукой поверхность и скатать шар.

3. Порезать тесто на 18 равных частей и придать им форму шариков. Выложить на посыпанный мукой противень и выпекать 20 минут, пока они не поднимутся и не станут хрустящими (если постучать по основанию, звук должен быть глухим). Остудить.

Хранить в герметичном контейнере. Можно заморозить, а затем разогревать в микроволновке 20—30 секунд.





## Шоколадный торт

250 г черного шоколада (от 70% какао и выше)

5 крупных яиц  
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1.  $\frac{2}{3}$  шоколада разломать на куски и растопить на водяной бане, не помешивая.

2. Отделить белки от желтков. Взбить желтки (они должны слегка посветлеть) и соединить их с растопленным шоколадом.

3. Взбить белки со щепоткой соли до плотной консистенции (будьте осторожны, не перебейте, иначе белки начнут отдавать воду!), добавить в шоколад, перемешать (не мешайте слишком долго, иначе «уйдет воздух» — смесь должна быть консистенции мусса или суфле).

4. Выстелить бумагой, смазанной растительным или сливочным маслом, форму диаметром 10—15 см, выложить в нее шоколадную смесь и выпекать в разогретой духовке 8 минут — не больше и не меньше. Вынуть из духовки и охладить в течение получаса, а затем поставить в холодильник на ночь или на 12 часов.

5. Растопить оставшийся шоколад, полить им торт и снова отправить его в холодильник на 10 минут.

Резать торт горячим ножом, предварительно опущенным в кипяток.





# Десерты и напитки

ПЕРСИКОВЫЙ МУСС	240
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МЕДОВЫМ ЙОГУРТОМ	242
СОРБЕ ИЗ ПАПАЙИ И ЛАЙМА	244
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРСИКИ С ЧЕРНИКОЙ	246
ПЕЧЕННЫЕ СЛИВЫ	248
КОФЕЙНЫЙ ДЕСЕРТ	249
ДЕСЕРТ «САЛЯМИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ФУНДУКОМ»	250
КРЕМ ИЗ МЯГКОГО СЫРА И АПЕЛЬСИНА	252
ЦИТРУСОВОЕ ЖЕЛЕ	254
ЛЕГКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С АПЕЛЬСИНОМ	256
БАНАНОВЫЙ НЕКТАР	258
ЛАССИ ИЗ ДЫНИ С КЛУБНИКОЙ	258
КРАСНОЕ ФРАППЕ	259
АНАНАСОВОЕ ФРАППЕ СО СВЕЖЕЙ МЯТОЙ	259



## Персиковый мусс

**500 г очень спелых, сладких персиков**

**60 г фруктозы**

**2 очень свежих яйца**

**сок  $\frac{1}{2}$  лимона**

**2 пакетика желатина (по 4 г каждый)**

**1 ст. ложка сливок для взбивания**

**1 ч. ложка ванильного экстракта**

**2 ст. ложки горячей воды**

**морская соль**

1. Замочить желатин в холодной воде.

2. Персики очистить от кожуры, разрезать на части, удалив косточки, и взбить в блендере с половиной фруктозы и лимонным соком, а затем протереть через сито (лучше волосяное или пластиковое, чтобы персики не изменили цвет).

3. Отделить белки от желтков. Взбить желтки со второй половиной фруктозы (немного фруктозы оставить), поместить на водяную баню и, постоянно помешивая, прогревать до тех пор, пока фруктоза полностью не растворится, а желтки не начнут слегка густеть, затем остудить.

4. Желатин процедить и развести 2 столовыми ложками горячей воды. Влить растворенный желатин в кастрюлю с персиковой смесью, затем добавить яичные желтки и взбивать до тех пор, пока не получится гладкая масса.

5. Взбить белки со щепоткой соли до легкого, воздушного состояния.

6. В отдельной мисочке вилкой или маленьким венчиком слегка взбить сливки, чтобы они стали воздушными, добавить ваниль и оставшуюся фруктозу.

7. Аккуратно соединить сливки с персиковой смесью, в последнюю очередь добавить взбитые белки. Мешать уверенно, но не слишком сильно, мусс должен получиться легким и воздушным. Выложить мусс в стаканы и охлаждать в холодильнике в течение 4 часов.



## Фруктовый салат с медовым йогуртом

250 г клубники

250 г черники

1 большой банан (230 г)

210 г нежирного йогурта (подойдет  
простокваша или обезжиренный творог)

1 ст. ложка меда

1 ст. ложка сока лайма

12 листиков свежей мяты

1. Банан очистить, порезать кружочками.

2. Клубнику разрезать пополам.

3. Банан соединить с клубникой и черникой, сбрызнуть соком лайма, заправить йогуртом, затем полить медом и присыпать мятой.

Сразу же подавать на стол.

Можно использовать любые ягоды и фрукты, которые вам нравятся!





## Сорбе из папайи и лайма

**2 папайи**

**сок 1 лайма**

**100 мл диетического тоника**

**$\frac{1}{2}$  ч. ложки настойки Ангостура  
(по желанию)**

1. Разделить папайю пополам и удалить семена, затем очистить, порезать на кусочки.

2. Взбить папайю вместе с соком лайма в блендере до состояния пюре.

3. Перемешать с тоником, по желанию добавить настойку. Поместить в мороженицу и взбивать до полного замерзания или поставить в морозилку в пластиковом контейнере и каждый час перемешивать.

Подавать сразу или хранить в холодильнике до момента употребления. Перед подачей можно слегка размягчить в блендере.



## Запеченные персики с черникой

**3—4 персика (около 500 г)**

**100 г черники**

**25 г ячменных хлопьев (или ржаных, или овсяных, подойдет и смесь хлопьев разных сортов)**

**150 мл сока белого винограда**

**1 стручок ванили, расщепленный по длине  
большая щепотка шафрана**

**1 ст. ложка нерафинированного сахара  
демерара**

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Разрезать персики на 4 части, вынуть косточки и выложить в форму для выпечки в один слой.

2. Добавить стручок ванили, шафран, влить виноградный сок. Запекать в разогретой духовке, не накрывая, в течение 20—30 минут, пока персики не станут мягкими. Духовку выключить.

3. Добавить чернику к персикам и вернуть в духовку, чтобы сохранить тепло.

4. Поджарить ячменные хлопья в антипригарной сковороде на умеренном огне до золотистого цвета. Посыпать сахаром и подождать, пока он растает, затем тщательно перемешать и остудить.

Выложить хлопья на персики с черникой и подавать на стол.





## Печеные сливы

**8 больших красных слив**  
**1 ст. ложка светлого неочищенного**  
**тростникового сахара масковадо**

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Разделить сливы на половинки, удалить косточки и уложить в антипригарную посуду.

2. Посыпать сахаром, плотно закрыть, поставить в духовку и запекать 10—15 минут, пока сливы не станут мягкими.





## Кофейный десерт

**2 ч. ложки растворимого кофе (или готового эспрессо)**

**1 ст. ложка темного тростникового сахара**

**1 большой банан**

**250 г обезжиренного творога**

**10 г горького шоколада (72%)**

**2 ч. ложки миндаля**

**2 ст. ложки кипяченой воды**

1. Перемешать кофе и сахар с 2 ст. ложками кипяченой воды до полного растворения и охладить. (Если используете готовый эспрессо, воду можно не добавлять.)

2. Банан взбить в блендере, добавить кофе и творог, аккуратно перемешать, но не до конца — масса должна выглядеть не совсем однородной.

3. Выложить в 4 маленьких бокала и поставить в холодильник.

Перед подачей на стол украсить порезанным и обжаренным миндалем и тертым шоколадом.

## Десерт

### «Салями с черносливом и фундуком»

250 г чернослива без косточек

25 г очищенного фундука

$\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого бадьяна

1 ч. ложка семян кунжута

1. Подсушить орехи в духовке при температуре 190 °С или на сковороде на умеренном огне, затем измельчить.

2. Мелко нарезать чернослив и тщательно перемешать с остальными ингредиентами.

3. Выложить получившуюся массу на пищевую пленку и туго свернуть так, чтобы получилась колбаска.

4. Хранить в холодильнике, перед употреблением порезать на кусочки.

Этот десерт в форме салями может храниться в холодильнике до 1 месяца. Чернослив и фундук можно заменить курагой и фисташками.





## Крем из мягкого сыра и апельсина

**40 г фиников**

**цедра и сок 1 апельсина**

**100 г филадельфии-лайт или другого  
обезжиренного сливочного сыра  
(или нежирный творог, протертый пару  
раз через сито)**

**2 сладких яблока**

1. Финики мелко нарезать, предварительно удалив из них косточки, положить в маленькую кастрюльку, влить апельсиновый сок и готовить на умеренном огне до размягчения. Остудить.

2. Перемешать финики с натертой апельсиновой цедрой и сливочным сыром.

3. Вырезать из яблок серединки, нарезать их тонкими ломтиками, смазать сверху кремом и подавать.



## Цитрусовое желе

**5 апельсинов**

**1 розовый грейпфрут**

**4 пластинки желатина (16 г)**

**1 ст. ложка апельсиновой цветочной воды  
(или 1 капля Ангостуры)**

**250 мл свежевыжатого сока цитрусовых  
(например смесь из апельсинового,  
грейпфрутового и мандаринового сока)**

1. Желатин залить холодной водой и оставить на 10 минут.

2. Очистить апельсины и грейпфрут от кожуры, разделить на дольки и удалить с них кожицу, получившийся при этом сок вылить в кастрюлю.

3. Влить в кастрюлю к соку апельсиновую цветочную воду и довести до кипения, затем снять с огня.

4. Добавить в кастрюлю отжатый желатин, тщательно перемешать, чтобы он растворился, затем влить свежевыжатый сок и еще раз перемешать. Получившееся желе оставить приблизительно на 15 минут, чтобы оно остыло до комнатной температуры.

5. Глубокую форму (или маленькие формочки) выстелить прозрачной пленкой, влить желе на 1 см и поставить в холодильник на 10—15 минут. Когда желе схватится, выложить на него дольки апельсина и грейпфрута, покрыть желе и снова отправить в холодильник. Выкладывать слои, пока форма не заполнится.

6. Готовое блюдо поставить в холодильник на 2 часа, затем осторожно вынуть желе из формы и порезать на кусочки.





## Легкий шоколадный мусс с апельсином

**2 апельсина**

**200 г черного шоколада**

**6 яиц (6 белков и 3 желтка)**

**3 пластинки желатина (12 г)**

1. Желатин залить холодной водой и оставить на 10 минут.

2. Выжать сок из апельсинов в небольшую кастрюлю, довести его до кипения и быстро снять с огня.

3. Добавить в кастрюлю отжатый желатин, тщательно перемешать, чтобы он растворился.

4. Шоколад растопить на водяной бане, не помешивая, затем соединить с апельсиновым соком.

5. Отделить белки от желтков. Белки взбить в густую пену.

6. Добавить в шоколадную массу 3 желтка и тщательно перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки и еще раз перемешать. Переложить в одну большую форму или в несколько маленьких и поставить в холодильник на 2 часа.

Этот мусс особенно хорош с салатом из апельсинов, в который можно добавить немного молотой корицы.



## Банановый нектар



**500 мл обезжиренного молока**  
**2 банана среднего размера (400 г)**  
**140 г нежирного йогурта**  
**1 ст. л. кленового сиропа или жидкого меда**  
**1 ст. л. ростков пшеницы**  
**1/2 ч. л. ложки корицы**

1. Бананы порезать крупными кусочками и взбить в блендере.
2. Добавить ростки пшеницы, корицу, молоко и йогурт и продолжать взбивать до получения однородной массы.
3. Разлить по стаканам, сбрызнуть кленовым сиропом или медом.

Чтобы нектар получился более густым, можно во время взбивания добавить в него лед.

## Ласси из дыни с клубникой



**100 г дыни**  
**100 г клубники**  
**280 г нежирного йогурта**  
**(или обезжиренного творога)**  
**125 мл воды**  
**1 ст. л. сахарной пудры**  
**6 кубиков льда**

1. Дыню очистить и крупно порезать.
2. Клубнику разрезать пополам.
3. Перемешать все ингредиенты и взбить в блендере до получения однородной массы.

Для этого индийского напитка подойдут любые сезонные фрукты, которые вам нравятся.

## Красное фраппе

**300 г черники**

**250 г малины**

**40 кубиков льда**

**125 мл свежевыжатого апельсинового сока**

1. Взбить ягоды в блендере до состояния пюре, затем пропустить мякоть через сито, чтобы удалить косточки и другие отходы.

2. Добавить свежевыжатый апельсиновый сок и измельченный лед, перемешать и подавать к столу.

Можно использовать любые ягоды и фрукты, в том числе и замороженные. В этом случае их не размораживают и готовят пюре без добавления льда.



## Ананасовое фраппе со свежей мятой

**1 крупный ананас (2 кг)**

**40 кубиков льда**

**1 ст. ложка мелко нарезанной свежей мяты**

1. Ананас очистить и порезать крупными ломтиками.

2. Добавить толченый лед, перемешать и взбивать в блендере до получения однородной массы.

3. Разлить по стаканам, присыпать мятой и подавать.





## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- яйца (желательно обогащенные Омега-3-жирными кислотами)
- молоко невысокой жирности
- кисломолочные продукты
- птичьи грудки
- филе рыбы
- постная говядина, баранина, крольчатина
- лимоны
- ягоды
- овощи всех цветов радуги

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- бананы
- яблоки
- помидоры

Все это теряет аромат и отчасти вкус от «переохлаждения»!

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В КУХОННОМ ШКАФУ

- растительное масло
- фасоль
- чечевица
- горох
- бурый и дикий рис
- макароны и лапша из муки грубого помола или риса
- кускус
- овсянка
- перловка
- болгарская пшеница
- гречка
- пшено
- семечки (подсолнечника, тыквенные, кунжутные, льняные), желательно нежареные
- сухофрукты (обязательно промывать перед употреблением!)
- орехи (миндаль, кедровые, грецкие, кешью, фундук, бразильские, пекан), желательно нежареные
- зерновой хлеб

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ПОСУДНОМ ШКАФУ

Тяжелые эмалированные кастрюли  
Тяжелые сковороды с непригораемой поверхностью  
Тяжелая утятница/гусятница и казанок  
Утяжеленные формы для запекания с антипригарным покрытием  
Жаропрочная керамика

## КАК ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ

Читайте этикетки! Все составляющие части продукта располагаются на этикетке в порядке убывания массы.

Берите в магазинах не тележку, а корзинку — так больше шансов не покупать незапланированные продукты и вещи.

Перед походом в супермаркет или на рынок нужно обязательно поесть. Шопинг на голодный желудок опустошает не только наш кошелек, но и может повлиять на ширину талии, ведь в голодном состоянии мы всегда покупаем больше, чем нам надо. Метем, что называется, все подряд.

## ГОТОВИТЬ ЛИ ВПРОК?

Безусловно, но не все подряд. Например, в понедельник я с утра отвариваю полпачки риса, съедаю свои обычные две столовые ложки на гарнир, остальное ставлю в холодильник. Так можно поступать со всеми гарнирами. Если я вдруг чувствую голод, то не тянусь за батоном или булкой, а быстренько разогреваю с небольшим количеством воды гречку или рис, которые у меня всегда есть наготове в отваренном виде, или прямо холодными заправляю их ряженкой или кефиром.

Для того чтобы дать организму толчок для снижения веса, в первые две недели стоит придерживаться более строгих правил в питании. Во вторые две недели можно вести себя раскованнее. Хотя никто не мешает поменять первые и вторые две недели местами, сделав вхождение в правильный режим питания более плавным.

Все диеты приводят к какому-то результату, но не все диеты позволяют сохранить их. Главное — не гнаться за рекордами. Лучше потерять пять килограммов за год, чем пять килограммов за пять дней.

# Меню на 4 недели

## 1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК пилатес	ВТОРНИК кардио	СРЕДА пилатес
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда		
<b>Завтрак 8:00</b> Каша с фруктами с. 146	<b>Завтрак 8:00</b> Крем из авокадо с чипсами с. 116	<b>Завтрак 8:00</b> Рулетики из омлета с. 158
<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120
<b>Обед 13:00</b> Огуречный суп-крем с фетой с. 132 + Заливное из кролика со сладким перцем с. 194	<b>Обед 13:00</b> Салат из средиземноморских запеченных овощей с. 76 + Семга по-провансальски с. 170	<b>Обед 13:00</b> Суп из чечевицы с беконом с. 128 + Ягнятина с теплым салатом и крутонами с. 192 + 2 печенья «Малютка» из семечек с. 232
<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Травяной чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Томатный суп с базиликом с. 134 + Оладьи из шпината и творога с. 162	<b>Ужин 18:00</b> «Наполеон» из овощей-гриль и творога с. 106 + Цитрусовое желе с. 254	<b>Ужин 18:00</b> Рыба по-тайски с. 174 + Тыквенное суфле с. 100
Вечером — чашка травяного (на выбор — мята, ромашка, шиповник, мелисса, лимонник) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке		

ЧЕТВЕРГ кардио	ПЯТНИЦА пилатес	СУББОТА выходной	ВОСКРЕСЕНЬЕ кардио
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда			
<b>Завтрак 8:00</b> Фруктовый салат с медовым йогуртом с. 242	<b>Завтрак 8:00</b> Рисовая каша с яйцом с. 144	<b>Завтрак 8:00</b> Ананасовое фрэппе со свежей мятой с. 259	<b>Завтрак 8:00</b> Запеканка из моркови и козьего сыра с тмином с. 104
<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120
<b>Обед 13:00</b> Салат «почти панцанелла» с. 74 + Телячья печень с овощами по-азиатски с. 190	<b>Обед 13:00</b> Персиковый мусс с. 240 + Жареная курица с лимонной травой с. 214	<b>Обед 13:00</b> Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты с. 122 + Скумбрия в специях на гриле с. 180 + один маффин с. 228	<b>Обед 13:00</b> Грибной суп с белым вином с. 124 + Овощной плов с индейкой с. 204
<b>Five o'clock 16:00</b> Зеленый чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов	<b>Five o'clock 16:00</b> Черный чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с миндалем с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Молодая свекла, запеченная с красным луком с. 96 + Омлет с шампиньонами и петрушкой с. 152	<b>Ужин 18:00</b> Ягнятина по-мароккански с. 188 + Печеные сливы с. 248	<b>Ужин 18:00</b> Салат из пряной рубленой курицы с. 78 + Суп из баклажанов, базилика и белой фасоли с. 126	<b>Ужин 18:00</b> Яйца-кокот по-индийски с. 154 + Рыбные биточки по-тайски с. 176
Вечером — чашка травяного (на выбор — мята, ромашка, шиповник, мелисса, лимонник) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке			



## 2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК пилатес	ВТОРНИК кардио	СРЕДА пилатес
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда		
<b>Завтрак 8:00</b> 150 г йогурта или 150 г мягкого домашнего сыра, перетертого с оливками и укропом, или 150 г взбитого авокадо с мелкорубленной слабосоленой семгой + 2 кусочка абрикосового хлеба с. 222	<b>Завтрак 8:00</b> Перловое ризотто с тыквой с. 148	<b>Завтрак 8:00</b> Треугольники из лаваша с овощами и сыром фета с. 112
<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120
<b>Обед 13:00</b> Сорбе из папайи и лайма с. 244 + Жареная треска с овощами с. 172	<b>Обед 13:00</b> Банановый нектар с. 258 + Сальтимбока с творогом с. 196 + 1 мягкое печенье из фундука с. 224	<b>Обед 13:00</b> Курица-гриль с жареным шпинатом и чечевицей с. 202 + Цитрусовое желе с. 254
<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Травяной чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Заливное из кролика со сладким перцем с. 194 + Тыквенный суп на кокосовом молоке с. 130	<b>Ужин 18:00</b> Холодный томатный суп со сладким перцем и чили с. 136 + Запеченные персики с черникой с. 246	<b>Ужин 18:00</b> Салат из свеклы, картофеля и яблок с. 70 + Десерт «Салями с черносливом и фундуком» с. 250
Вечером чашка травяного (на выбор — мята, ромашка, шиповник, Melissa, лимонник) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке		

ЧЕТВЕРГ кардио	ПЯТНИЦА пилатес	СУББОТА выходной	ВОСКРЕСЕНЬЕ кардио
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда			
<b>Завтрак 8:00</b> Омлет с шампиньонами и петрушкой с. 152	<b>Завтрак 8:00</b> Карри из овощей с креветками с. 82	<b>Завтрак 8:00</b> Крем из мягкого сыра и апельсина с. 252	<b>Завтрак 8:00</b> Оливковая фриттата со сладким картофелем и красным луком с. 150
<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120
<b>Обед 13:00</b> Ласси из дыни с клубникой с. 258 + Рыба по-тайски с. 174	<b>Обед 13:00</b> Красное фраппе с. 259 + Лингвини с цукини и стручковой фасолью с. 88	<b>Обед 13:00</b> Куриный суп-лапша с. 138 + Салат с козым сыром с. 68	<b>Обед 13:00</b> Морковные драники с. 110 + Телячья печень с овощами по-азиатски с. 190
<b>Five o'clock 16:00</b> Зеленый чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Черный чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с миндалем с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Клафути с козым сыром и помидорками черри с. 156 + Шоколадный торт-мусс со свеклой с. 226	<b>Ужин 18:00</b> Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров с. 178 + Кофейный десерт с. 249	<b>Ужин 18:00</b> Тыквенный пирог с меренгами с. 230	<b>Ужин 18:00</b> Соте из цыпленка с. 212 + Легкий шоколадный мусс с апельсином с. 256
Вечером чашка травяного (на выбор — мята, ромашка, шиповник, Melissa, лимонник) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке			

## 3-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК пилатес	ВТОРНИК кардио	СРЕДА пилатес
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда		
<b>Завтрак 8:00</b> Оладьи из шпината и творога с. 162	<b>Завтрак 8:00</b> Средиземноморский завтрак с. 166	<b>Завтрак 8:00</b> 100 г нежирного йогурта + кусочек шоколадного торта с. 236
<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Зеленый чай	<b>11:00</b> Кофе с молоком
<b>Обед 13:00</b> Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком с. 140 + Ягнятина с теплым салатом и крутонами с. 192	<b>Обед 13:00</b> Грата из цикория с голубым сыром и изюмом с. 86 + Крабовые биточки с огуречным соусом с. 184	<b>Обед 13:00</b> Банановый нектар с. 258 + Курица по-тайски с. 208
<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Травяной чай	<b>Five o'clock 16:00</b> Овощной бульон с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Жареная треска с овощами с. 172	<b>Ужин 18:00</b> Томатный суп с базиликом с. 134 + 1 печенье «Малютка» из семечек с. 232 + Салат из лука-порей и спаржи с. 64	<b>Ужин 18:00</b> Треугольники из лаваша с овощами и сыром фета с. 112 + Цитрусовое желе с. 254
Вечером — чашка травяного (на выбор мята, ромашка, шиповник, мелисса) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке		

ЧЕТВЕРГ кардио	ПЯТНИЦА пилатес	СУББОТА выходной	ВОСКРЕСЕНЬЕ кардио
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда			
<b>Завтрак 8:00</b> Ананасовое фрэппе со свежей мятой с. 259 + Сырная паста со сладким перцем с. 160 + 2 кусочка абрикосового хлеба с. 222	<b>Завтрак 8:00</b> Творог по-индийски с. 164 к нему листовой салат или свежие помидоры	<b>Завтрак 8:00</b> Тыквенное суфле с. 100 + Шарики из кефира с укропом с. 234	<b>Завтрак 8:00</b> Запеченные персики с черникой с. 246
<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Черный чай	<b>11:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>11:00</b> «Бульон» из сухофруктов с миндалем с. 120
<b>Обед 13:00</b> Красное фрэппе с. 259 + Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами с. 94	<b>Обед 13:00</b> Персиковый мусс с. 240 + Цыпленок в пряностях с. 200	<b>Обед 13:00</b> Фруктовый салат с медовым йогуртом с. 242 + Яйца-кокот по-индийски с. 154	<b>Обед 13:00</b> Грибной суп с белым вином с. 124 + Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой с. 92 + 1 маффин с. 228
<b>Five o'clock 16:00</b> Черный чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Травяной чай	<b>Five o'clock 16:00</b> Зеленый чай
<b>Ужин 18:00</b> Молодые овощи с лимонным соком с. 114 + Ягнятина по-мароккански с. 188	<b>Ужин 18:00</b> Суп из чечевицы с беконом с. 128 + Салат из средиземноморских запеченных овощей с. 76	<b>Ужин 18:00</b> Тыква с тофу по-китайски с. 102 + Скумбрия в специях на гриле с. 180	<b>Ужин 18:00</b> Курица с рисом-карри по-тайски с. 216 + Шоколадный торт-мусс со свеклой с. 226
Вечером — чашка травяного (на выбор мята, ромашка, шиповник, мелисса) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке			



## 4-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК пилатес	ВТОРНИК кардио	СРЕДА пилатес
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда		
<b>Завтрак 8:00</b> Запеканка из моркови и козьего сыра с тмином с. 104	<b>Завтрак 8:00</b> Рисовая каша с яйцом с. 144	<b>Завтрак 8:00</b> Салат «почти панцанелла» с. 74
<b>11:00</b> Черный кофе	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Зеленый чай
<b>Обед 13:00</b> Ласси из дыни с клубникой с. 258 + Индийское блюдо из копченой форели с. 182 + 1 кусок абрикосового хлеба с. 222	<b>Обед 13:00</b> Салат с козьим сыром с. 68 + Пряная курица с кускусом с. 210	<b>Обед 13:00</b> Крем из мягкого сыра и апельсина с. 252 + Сладкие перчики, фаршированные помидорами с. 84
<b>Five o'clock 16:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Черный чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с. 120
<b>Ужин 18:00</b> Огуречный суп-крем с фетой с. 132 + Оливковая фриттата со сладким картофелем и красным луком с. 150	<b>Ужин 18:00</b> Запеченная брюссельская капуста с каштанами с. 90 + Десерт «Салями с черносливом и фундуком» с. 250	<b>Ужин 18:00</b> Жареные цукини с лаймом и мятой с. 98 + Сальтимбока с творогом с. 196
Вечером — чашка травяного (на выбор мята, ромашка, шиповник, мелисса) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке		

ЧЕТВЕРГ кардио	ПЯТНИЦА пилатес	СУББОТА выходной	ВОСКРЕСЕНЬЕ кардио
За полчаса до завтрака — стакан воды с лимонным соком и чайной ложкой меда			
<b>Завтрак 8:00</b> Тыквенный пирог с меренгами с. 230	<b>Завтрак 8:00</b> Каша с фруктами с. 146	<b>Завтрак 8:00</b> Клафути с козьим сыром и помидорками черри с. 156	<b>Завтрак 8:00</b> Рулетики из омлета с. 158 + 1 маффин с. 228
<b>11:00</b> Какао с молоком	<b>11:00</b> Черный чай	<b>11:00</b> Свежевыжатый сок	<b>11:00</b> Кофе с молоком
<b>Обед 13:00</b> Куриный салат с горчичным соусом с. 72 + одно овсяное печенье с. 220 + Суфле из цукини с рикоттой с. 108	<b>Обед 13:00</b> Тыквенный суп на кокосовом молоке с. 130 + Крем из авокадо с чипсами с. 116	<b>Обед 13:00</b> Сорбе из папайи и лайма с. 244 + Курица с жареной лапшой и грибами с. 206	<b>Обед 13:00</b> Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты с. 122 + Рыба по-тайски с. 174
<b>Five o'clock 16:00</b> Зеленый чай	<b>Five o'clock 16:00</b> «Бульон» из сухофруктов с миндалем с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Овощной бульон с. 120	<b>Five o'clock 16:00</b> Травяной чай
<b>Ужин 18:00</b> Овощной плов с индейкой с. 204 + Цитрусовое желе с. 254	<b>Ужин 18:00</b> Томатный суп с базиликом с. 134 + Пряный салат с тунцом с. 66	<b>Ужин 18:00</b> Соте из цыпленка с. 212 + Печеные сливы с. 248	<b>Ужин 18:00</b> Лингвини с цукини и стручковой фасолью с. 88 + Легкий шоколадный мусс с апельсином с. 256
Вечером — чашка травяного (на выбор мята, ромашка, шиповник, Melissa) или зеленого/черного чая или какао на обезжиренном молоке			

# ФИЛОСОФИЯ ДВИЖЕНИЯ

## КТО НЕ С НАМИ — ТОТ ПРОТИВ НАС

Если вы хотите быть счастливыми-веселыми-красивыми, вы просто обязаны заниматься физкультурой. Других вариантов и путей нет. Принимается только одна «отмазка» — противопоказания врачей. Все остальное считается отговорками и победой ленивого «зверя». Ни у кого не возникает вопроса, зачем нужно чистить зубы. Это же должно относиться и к физической активности. Есть английская поговорка «No pain, no gain» — «Нет боли — нет награды». Суть этой поговорки сидит в нашем сознании как гвоздь, и это нам очень мешает делать правильные вещи. Не нужно мучить себя, чтобы получать хороший результат. Не стоит убиваться на беговой дорожке, чтобы выглядеть как голливудская звезда. Есть способы и методики, которые помогут сделать фигуру красивой и стройной без каторжного труда. Но...

Физкультура — это работа. И делать вид, что это не так, просто глупо. Конечно, это работа над собой и для себя. Да, мы ленивы и неповоротливы, мы не спортсмены, мы хрупкие и нежные создания, совсем не предназначенные для того, чтобы вставать утром с постели и бежать кросс или поднимать гантели. Это действительно так. 300 из 365 дней в году я заставляю себя заниматься спортом и лишь 65 дней делаю это с удовольствием. Что я получаю взамен? То, чего многие себя лишают, — жизненную силу, способность владеть собой и чувствовать себя во всеоружии, способность двигаться вперед. Я получаю физическое и психическое здоровье, а стройная фигура — это лишь одно из преимуществ, которое дает мне спорт, и оно стоит далеко не на первом месте.

По непреложному закону бытия после 30 лет мы природе не нужны. Поэтому мы перестаем накапливать и начинаем терять способности, в том числе ментальные и интеллектуальные. А вот у людей, живущих физически активной жизнью, эти процессы резко замедляются, и в преклонном возрасте такие люди обычно сохраняют светлую голову. Деревенские бабушки и дедушки, по статистике, гораздо реже впадают в детство по сравнению с городскими.

Счастье заразительно. Я знаю одну 85-летнюю китайку, которая до сих пор может соблазнить любого мужчину. Потому что она находится в такой форме получения радости от жизни, которая передается окружающим. Она каждый день плавает в бассейне или катается на велосипеде или просто ходит пешком.

Движение — это жизнь. Все, что не движется, — умирает. И если мы говорим о том, как ценно движение мысли, то не можем не сказать, что также ценно и движение тела. Многие немолодые уже люди, активные, следящие за своим питанием, часто гораздо интереснее как личности, чем юноши и девушки, сутками пропадающие в Интернете или у экранов телевизоров, даже если это связано с каким-то увлечением или любимой работой.

Гиппократ когда-то сказал: «Не только еда поддерживает человека в хорошем самочувствии». Еда и физические упражнения в союзе дают нам здоровье. Человек палеолита «съедал» в день 3000 килокалорий, а тратил 1000. Мы сейчас потребляем в среднем столько же или даже больше,





но тратим всего 300 килокалорий в день. Поэтому нас со всех сторон обступают болезни. Поэтому наши гены, наследственность под угрозой. Мы в тюрьме столько не сидим, сколько проводим в Интернете.

Взгляните на американцев. Сколько там людей с нарушенным обменом веществ, сколько рождается больных детей! Китайцы раньше не знали, что такое сливочное масло и белый хлеб, они жили на сое и рисе, поэтому возраст практически не отражался на их лице. Было невозможно определить, сколько китаянкам лет — сорок, пятьдесят или шестнадцать. Совсем дряхлые старухи у них выглядели как наши молодые тетеньки. И вот китайцы, которые уже давно догнали и перегнали европейцев и американцев по многим позициям, стали есть белый хлеб и сливочное масло. Стоит подумать над тем, что несет с собой цивилизация.

Ребенку можно говорить: «Не пей кока-колу — это вредно. Не ешь гамбургер — это вредно». Самое лучшее убеждение — пример окружающих. Если родители бегают по утрам, катаются на лыжах и велосипедах, плавают в бассейне, ходят в горы и следят за своим питанием, то и ребенок будет делать то же самое. Дети всегда копируют родителей, в их памяти навсегда остаются моменты

## **ЗАЧЕМ НАМ ПОБЕДА НАД «ЗВЕРЕМ»**

**Для укрепления сердца. Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему держат пальму первенства, опережая рак и СПИД.**

**Для сжигания потребленных калорий. Мы едим больше, чем тратим, и поэтому набираем лишний вес, который грозит нам только болезнями.**

**Для поддержания нормального уровня сахара в крови.**

**Для предотвращения воспалительных процессов в организме. Их частая причина — гиподинамия.**

**Для поддержания нормального кровяного давления.**

**Для поддержания работоспособности мозга. Ходьба и бег лучше всего помогают деятельности мозга.**

**Для поддержания здоровья кровеносных сосудов. Во время физической нагрузки уровень «плохого» холестерина в крови снижается, а уровень «хорошего» увеличивается.**

**Для поддержания иммунитета. Тренированные люди гораздо реже болеют.**

**Для поддержания здоровья костей и суставов. Тренированные мышцы создают каркас для костей. Тренированные суставы меньше страдают от отложения солей.**

**Для повышения уровня эндорфинов и устранения депрессий. Когда мы совершаем физическую работу, в кровь выбрасываются гормоны «радости и хорошего настроения» — эндорфины.**

**Для замедления процессов старения. Физическая нагрузка тормозит старение на всех уровнях — клеточном, эмоциональном, ментальном.**

**Для снижения риска раковых заболеваний. Опасность заболеть раком прямой кишки уменьшается на 13%. Если женщины начинают заниматься спортом с юного возраста, риск заболевания раком груди у них снижается на 40%!**

близости с родителями — совместные застолья, прогулки, игры. Из этого формируется ощущение счастья и основы здоровой жизни. И вряд ли здорово, если в эти закладываемые в детстве ощущения внедряются воспоминания о папином пивном животе или маминой «отмазке» «перекуси в Макдоналдсе».

## МОТИВАЦИЯ

Знаменитая теннисистка Мартина Навратилова пишет в своей книге: «Вы думаете, мне хочется каждый день бегать? Вовсе нет». Однако она бежит. Вот и я, поверьте, каждое утро не начинаю сразу мечтать об интервальной тренировке или о спринтерском забеге. Однако я делаю и то, и другое. Потому что я люблю себя. А знаете, что означает любовь к себе? Идти, куда и как я хочу, и не задыхаться при этом, плыть, сколько я захочу, и не тонуть от усталости, не бояться сквозняков из-за ослабленного иммунитета и так далее. Даже кусок торта я могу себе позволить — благодаря этой любви к себе. Потому что у меня здоровый организм. Мое тренированное тело поможет мне во всем. Ведь физические нагрузки направлены не только на похудение, но и на улучшение общего состояния организма. Не забывайте об этом!

Рано или поздно вы почувствуете зависимость от спорта. Это привыкание очень вас поддержит, говорю вам на основании своего опыта. Даже если я начинаю тренировку, еле переставляя ноги, то в конце ее я чувствую себя гораздо лучше.

По предложенной мной программе вам предстоит заниматься шесть раз в неделю: 3 раза по часу в день я отвожу на кардиозанятия, еще 3, тоже по часу, — на пилатес (силовые занятия). Много это или мало?

Конечно, у многих из нас бешеный ритм жизни, и времени часто хватает лишь на то, чтобы поспать. Однако за рубежом, где работают, наверное, не меньше нашего, я вижу множество людей, бегающих в парке перед работой. Как-то раз в Париже я бегала в пять утра. Темно еще, но, думаете, я была одна такая? А в Лондоне в шесть часов вечера парки забиты так, как у нас бывает только в день гуляния пограничников. Люди бегут. Бегут с собаками, бегут в одиночестве, бегут парами, бегут тройками, устраивают групповые забеги с инструктором. Бегают интервально, боком, как футболисты, даже спиной. Обычно я вижу два потока людей, бегущих в обе стороны. Притом что это парки, а не стадионы.

В нашей стране, к сожалению, практически отсутствует традиция бегать марафоны. Я имею в виду не профессиональных спортсменов. А в Америке и Европе марафонским бегом увлекаются многие. Я знаю трех марафонцев, которые каждый год принимают участие в любительских соревнованиях. Это обыкновенные люди. Увы, из-за своей артистической профессии они часто работают до десяти-одиннадцати часов вечера. И им нужно очень постараться, чтобы выкроить время для занятий спортом. Но они выкраивают. Поэтому давайте не будем говорить, что у нас нет времени на спорт. Может быть, дело не во времени, а все в том же ленивом и ужасном «звере»?

Перед тем как начать, не давайте себе думать. Не уговаривайте себя, а просто надевайте кроссовки и идите. Думать будете после того, как уже пойдете. Возможно, первой мыслью будет: «Зачем мне это надо? Ой, что я делаю?» Вот там, на дорожке, пожалуйста, и думайте. Только идите при этом.



## ЛЮБИМЫЕ КАРДИО

Я бегаю каждый день, но вы можете выбрать что-нибудь другое, если бег вам не по нутру. Когда я родила, мне совершенно не хотелось заниматься никаким спортом. О беге и речи быть не могло. Тогда я решила ходить с утяжелителями на руках и ногах — сначала просто вокруг дома. Потом стала выходить за калитку, пробовала идти дальше. Мне было очень тяжело. Весь мой организм сопротивлялся. Однако с каждым днем он сопротивлялся все меньше и меньше.

Быстрая ходьба с утяжелителями на руках и ногах — отличный заменитель бега. Если у вас варикозное расширение вен, ограничьтесь утяжелителями на руки, это тоже эффективно. Кстати, я видела, как люди бегают с двумя пол-литровыми бутылками в руках. И пьют эту воду время от времени, совмещая приятное с полезным.

Можете для домашних занятий купить слайд. Это такая маленькая площадка для скольжения. Для слайда нужны специальные тапочки, обычно они продаются комплектом. Слайд удобен: не занимает много места и легко задвигается под кровать. Даже если не делать на нем полноценную тренировку, для 15-минутной разминки он прекрасно подходит.

Можно бегать на беговой дорожке. Это, должна вас предупредить, занятие скучное, монотонное. Ты не можешь просто побежать, ускориться или замедлиться, а должен сначала поменять скорость на пульте. То есть нужно все время себя толкать и давить: «А сейчас мы ускоряемся! А сейчас мы поднимаем угол наклона поверхности!» Все время находишься под своим собственным давлением. Поэтому сначала я не могла на эту дорожку смотреть. Я начинала с 15 минут. Потом 15 минут превратились в 18. Потом в полчаса. Потом я бежала 45 минут. Попробуйте помочь себе и разнообразить бег. Кому-то помогает телевизор или музыка. Десять лет назад, когда я только-только начинала бегать по-настоящему серьезно, меня спасали наушники.

Какие еще кардиоупражнения могу вам предложить? Например, скакалку. Она дает серьезную нагрузку, правда, если у вас нет проблем с позвоночником и суставами. Или танцы. Для девчонок танцы — это вообще вещь замечательная. Но под танцами я имею в виду что? Прыгать, скакать и действительно отрываться, а не отлынивать. Только не думайте, что посещением клубных вечеринок вы сможете заменить свою кардиотренировку. Потому что там, как правило, присутствует алкоголь, да к тому же вечеринки затягиваются на всю ночь. А ночью наш организм старается не расходовать энергию, а сохранять. Утро же — самое лучшее время для танцев. Можно врубить музыку на 45 минут и попрыгать.

**Плавание.** Худеть оно помогает. Правда, не так эффективно, как аэробные нагрузки, но все-таки помогает и притом дает отличную нагрузку на мышцы. В плавании есть очень много плюсов. И главный заключается в гармоничности. Во время плавания тренируется буквально все — мышцы спины, живота, ягодиц, шеи, рук, ног. И эти мышцы потом не болят так, как могут болеть после силовой тренировки. Тем же, кто хочет похудеть непременно в бассейне, можно попробовать аквааэробику.



## ХОРОШИЙ ОБМАН

Обманывать нехорошо, тем более себя, любимого. Но я часто делаю это на тренировке. Сначала я говорю себе, что буду бегать только 50 минут, а остальные 10 буду ходить, восстанавливаться. В результате я всегда бегаю равно час. Как это получается? Сначала я пробегаю 18 минут, что в принципе не так уж и много. У меня остается 32 минуты, и я начинаю думать: «Всего полчаса побегать, что здесь сложного? Всего полчаса». Потом остается еще 25 минут. Вообще ерунда! А потом я делаю что? Я меняю себе скорость: две минуты бегу быстрее, две минуты медленнее. Это разнообразие очень помогает не заскучать.

Если вы во время тренировки почувствовали, что больше не можете, поступите так: сделайте небольшое ускорение и пообещайте своему организму, что это всего лишь на одну минуту, а затем вы перейдете на ходьбу или на медленный шаг. После трех минут восстановления возвращайтесь в свой нормальный скоростной режим.

Бывают дни, когда тяжело заниматься спортом. Тогда не бегайте, а ходите. Это тоже эффективно, тем более что в такие дни не стоит ставить организм в стрессовую ситуацию — он может не справиться с предложенной ему нагрузкой.

Зато если чувствуете себя способными на маленькие спортивные рекорды, постарайтесь увеличить нагрузку. Это того стоит, поверьте! В моей жизни бывают периоды, когда я бегаю и утром, и вечером. Тогда я позволяю себе и круассаны, и булочки с сыром, и шампанское.

## БЕЗ ЖЕРТВ

Ученые говорят, что спортивные нагрузки можно разделить на три зоны по степени их интенсивности. Первая — зона комфорта, она нас не будет интересовать. Вторая — зона похудения: при частоте пульса 55—65% от его максимального значения (зависит от возраста, веса, физподготовки) идет сжигание жиров. Третья зона (пульс 65—100% от его максимального значения) — не только сжигаются жиры, но и тренируется сердечно-сосудистая система. Обычно я тренируюсь в этой третьей зоне, которая и называется «кардио». Однако вы можете с чистой совестью придерживаться средних значений пульса. И худеть при этом.

Принято считать, что для похудения необходимо рвать жилы и печень выплевывать. Вовсе нет, от вас никто не ждет, что вы превратите аэробные нагрузки в ежедневное умирание и лужи пота вокруг себя. Бег трусцой или быстрая ходьба, которые находятся во второй зоне жиросжигания, как раз то, что вам нужно.

## ПИЛАТЕС

Не все, наверное, знают, что пилатес — это особый комплекс силовых упражнений, а точнее целая система, носящая имя своего создателя доктора Йозефа Пилатеса. В годы Первой мировой войны он создал специальную программу реабилитации для раненых с повреждением опорно-двигательного аппарата. Пилатес прославился еще и тем, что разработал уникальный комплекс упражнений для артистов балета. Когда фашисты пришли к власти в Германии, он перебрался в Нью-Йорк, где открыл свою первую студию. Сегодня в одной только Америке работает более 500 студий пилатеса. Даже для Америки, которая помешана на фитнесе, это весьма солидная цифра.

Мой тренер по пилатесу рассказывала мне о своих клиентках. Одной пилатес помог выровнять позвоночник и справиться с мышечным дисбалансом, полученным вследствие операции на суставе, другой — впервые в жизни обзавестись талией. Мне с помощью пилатеса за два-три месяца занятий удалось ликвидировать лишнее и подтянуть нужное. И целлюлит ушел, как будто его и не бывало...

Восемь базовых принципов пилатеса (см. стр. 278) одновременно являются и нашими целями. Поэтому не стоит нервничать, если сразу не получается им следовать. Главное — начать тренироваться и не прерывать занятий надолго.

Статическая нагрузка, на которой основаны многие упражнения пилатеса, так же эффективна, как и динамическая. Система пилатеса работает еще и потому, что мы подключаемся к ней ментально. В пилатесе нужно думать. Думать о мышцах, которые напрягаются и расслабляются. Когда мы чувствуем каждую мышцу в отдельности, понимаем, как она работает, любое движение становится осознанным, контролируемым, а значит, более эффективным.

При этом мы не таскаем тяжести, не берем количеством нагрузки. Когда мы делаем упражнения для ног и при этом помним, что живот должен быть подтянутым, а поясница прижатой к полу, что лопатки и плечи должны быть опущены и спина прямой, мы тратим гораздо больше энергии, чем только «прокачивая» ноги. Потому что у нас работает все тело. В этом великое открытие Йозефа Пилатеса, который многое взял из йоги.

## ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ

Главное в нашем тренировочном процессе не величина нагрузки, а в первую очередь регулярность. Знаменитый голливудский диетолог, работавший с Умой Турман на фильме «Убить Билла», заявил, что чрезмерные физические упражнения не приносят никакой пользы. Главное, чтобы они были регулярными. Позанимались полчаса, сорок минут — поставьте жирный плюс, купите себе медальку и скажите: «Ты молодец». Что такое час в день для нашей жизни? Ерунда, если не относиться к этому часу как к каторге. На протяжении довольно длительного времени я загоняла себя физическими нагрузками, но похудательного эффекта не достигала. Не стоит думать, что только тяжкими усилиями можно добиться результатов. Тактика «упал — отжался» не всегда приносит правильные плоды. Изматывающие кроссы тоже никому не нужны. Более того, они даже вредны.

В то же время не стоит обольщаться и расслабляться. В одной умной книжке было написано, что ежедневные физические нагрузки дают нам право на дополнительные 300—400 килокалорий. Подобная схема в моем случае не работает. Позиция типа «потрудился — получи» в корне неправильная, по сути — это торговля с самим собой. А когда торгуешься в этом вопросе, есть все шансы проиграть.

### ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА

**РЕЛАКСАЦИЯ.** Наша цель — работать без излишнего напряжения мышц, но не отключаясь.

**КОНЦЕНТРАЦИЯ.** Она заключается в том, чтобы думать о той части тела, над которой в данный момент идет работа. Не забывайте, что тело создается разумом.

**КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.** Необходимо развивать в себе чувство собственного тела, усиливая связь между мыслью и движением. Постепенно движения утратят неуклюжесть, станут точными и плавными.

**ВЫРАВНИВАНИЕ.** Правильное взаимное расположение частей тела, то есть правильная осанка — еще одна цель. Перед каждым упражнением нужно вытягивать позвоночник на всю длину, особенно следить при этом за шеей (она должна быть вытянута и расслаблена), не слишком прогибать и не слишком выгибать поясницу и правильно ставить ступни, центрируя их (не давая им развернуться ни вовнутрь, ни наружу).

**ДЫХАНИЕ.** Дышать нужно обязательно полной грудью: вдыхать, готовясь к движению, выдыхать в процессе движения.

**ПЛАВНОСТЬ.** Наши враги — рывки и спешка. Нужно представлять, что внутри нас находится сильный центр, ядро, от которого мы равномерно тянемся во все стороны. То есть движение должно идти изнутри наружу.

**ЦЕНТРИРОВАНИЕ.** Внутри себя нужно создать «пояс силы». Прежде чем начать любое движение, необходимо подтянуть живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ.** Очень важная цель. Выносливость развивается постепенно, но только в том случае, если мы занимаемся регулярно. Причем речь идет не только о физической, но и о психической выносливости.





## ЕДА И ТРЕНИРОВКИ

Некоторые диетологи утверждают, что кардиозанятия на голодный желудок в полтора раза повышают эффективность жиросжигания. По последним данным науки, физкультура на голодный желудок позволяет сжигать на 30% больше калорий, чем в сытом состоянии. Однако далеко не у всех организм с этим согласен. Например, это неприемлемо для гипотоников, диабетиков и для тех, у кого низкий уровень сахара в крови. Поэтому я предлагаю поступать по обстоятельствам. Лично я так и делаю: как правило, бегаю утром перед завтраком, но если чувствую себя не в форме, то после небольшого перекуса.

Многие люди не могут заниматься спортом, если не поедят накануне. И в этом нет ничего неправильного. Каждый должен прислушиваться к настойчивым требованиям своего организма. Обычно к пяти часам дня у нас падает количество сахара в крови и заниматься в это время вроде бы нежелательно. А у меня бывает, что как раз в это время возникает прилив энергии, рождается потребность подвигать своим телом, что я и делаю с большей отдачей, чем в другое время суток. Тайцы не рекомендуют тренироваться после шести часов вечера людям с гиперактивным мозгом, это ведет к перевозбуждению и, как следствие, к бессоннице. Но есть масса примеров, когда это правило не работает. Наоборот, вечерний тренинг помогает многим быстро заснуть и в то же время занимает время, которое могло быть потрачено на ужин и сидение у телевизора. А некоторые предпочитают проснуться рано утром, активно подвигаться и больше к этому не возвращаться.

Когда мой рабочий график расписан до минуты, когда впереди напряженный день, я занимаюсь именно утром. Но, честно говоря, даже в свободные дни я вырабатываю свою утреннюю норму нагрузки: бегаю, плаваю или занимаюсь пилатесом. Извинением может стать только болезнь.

Скажите, что это уж слишком? Я так не думаю. Действительно, люди «подсаживаются» на физические нагрузки. И в этой зависимости нет ничего плохого, одни только плюсы. Лучше зависеть от того, что тебе надо подвигаться, чем от чего-то другого.

Другой вопрос — через какое время после тренировки можно есть? Считается, что необходим перерыв в три часа. Но тогда получается, что есть практически некогда, особенно если после тренировки вы идете на работу. Поэтому ничего страшного не будет, если вы позавтракаете через сорок минут после окончания кардиозанятия. Пока вы примете душ, высохнете, причешетесь, оденетесь, как раз сорок минут и пройдет.

И не надо думать, что вы не успеете все это сделать. Просто встаньте на сорок минут раньше, и все получится. Как говорит моя мама, перед смертью не надышишься, и эти сорок минут ничего от нас не отнимут. Правда, если вы накануне легли поздно, не геройствуйте и выпитесь. Сон тоже нужен для того, чтобы восстановительные функции организма протекали в нормальном режиме.

## ЖЕНСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ

С возрастом женщины гораздо быстрее начинают терять мускульную массу, чем мужчины. В среднем это происходит на десять лет раньше. Женщины физически слабее мужчин, и поэтому изначально у них больше шансов быстро потерять хорошую физическую форму. По сравнению с мужчинами у женщин гораздо меньше гормона тестостерона, который помогает сжигать питательные вещества. Женский организм настроен на деторождение и на запасание питательных веществ, поэтому женщины хуже «отдают» калории во время физической нагрузки. При одних и тех же нагрузках женщина теряет меньше мужчины. Беременность часто приводит к нарушению у женщин обмена веществ, которое чаще всего выражается в ожирении. У женщин меньше свободного времени, которое они могут потратить на себя. Больше 70% городских женщин испытывают гиподинамию, то есть недостаток в движении. Считается, что если мы занимаемся физкультурой, то можем побольше поесть. Но научные опыты доказывают, что нас, женщин, это не касается. Мы ни при каких нагрузках не можем позволить себе лишние калории, а попросту говоря, переедание. Все это вместе взятое объясняет, почему женщины обычно толще мужчин.

Женщины живут дольше мужчин, однако стареют раньше них. Но мы должны делать акцент не столько на количестве прожитых лет, сколько на их качестве. Китайцы говорят: «Я хочу умереть молодым и сделать это как можно позже». Этот девиз очень подходит и для нас. Мы не бежим короткую дистанцию: прожили молодость, а что дальше — неважно. Жизнь долгая, и, если каждый день в этой жизни мы будем тратить всего один час на занятия физкультурой, это продлит наши дни и годы, которые мы проживем в здоровье, а значит, и в счастье.

У меня есть один знакомый. От природы он склонен к полноте и очень любит поесть, но регулярно ездит голодать в немецкую клинику. Он не верит, что после часа бега, часа плавания и часа пилатеса я не теряю практически ничего. Он говорит, что если бы я все это делала, то уже не держалась бы на ногах. Мужчинам трудно поверить, что после трехчасовой нагрузки женщина может не терять в весе. А часто бывает именно так. Увы, но количество применительно к женскому организму далеко не всегда переходит в качество. При одних и тех же нагрузках мужчина может потерять очень много, а женщина может не потерять ничего. В блокадном Ленинграде были женщины, которые не худели и при этом вынашивали и рожали детей с нормальным весом. Конечно, это были единицы, но они были...

Тем не менее женщинам с нагрузками надо быть поаккуратнее, потому что наш гормональный фон зависит от того, какими упражнениями мы занимаемся. Искусственное повышение уровня тестостерона в результате усиленных тренировок может привести к серьезнейшему дисбалансу. Поэтому из силовых упражнений я выбрала для себя пилатес, который позволяет строить тело без тяжелых нагрузок.



# Упражнения

Три положения спины	284
«Колесо» (вариант 1)	285
«Колесо» (вариант 2)	286
«Колесо» и полунаклон с открытой рукой	287
Боковое скручивание	288
«Мостик»	289
Мах ногой в положении «мостик»	290
Упражнения для мышц брюшного пресса	292
Круговые движения туловища в положении лежа	294
«Сотня»	295
«Круги на песке» в положении лежа	296
Упражнения для мышц спины	297
«Четвероногое животное» (упражнения на четырех опорах)	298
Упражнение для мышц ног	300
Отжимания	301
Упражнения для мышц ног	302
Упражнения для мышц ног с кольцом	305
Упражнения для мышц рук в положении сидя	306
«Русалочка»	307
«Горка» и растяжка спины	308
Упражнение для позвоночника	310
Упражнения для мышц рук	312
Растяжка передней поверхности бедер	314
Растяжка боковой поверхности бедер	316
Упражнение для грудной клетки	317
Растяжка лежа	318



## Три положения спины

Стоим ли мы, сидим или лежим, наша поясница должна стремиться к правильному положению — не слишком прогнутому и не слишком плоскому. Чтобы найти это правильное положение, можно проделать такое упражнение.



1

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки положите на бедра. Сначала прогнитесь в пояснице, чтобы между спиной и полом было значительное расстояние. (Фото 1.)



2

2. Затем максимально спрямите поясницу. При этом ягодицы у вас могут слегка оторваться от пола. (Фото 2.)



3

3. Найдите среднее положение между вариантами 1 и 2. Оно и будет правильным. (Фото 3.)

# «Колесо»

## (вариант 1)

### Исходное положение

Сядьте на коврик, согните ноги в коленях примерно под 90°, обхватите их руками, спину хорошенько вытяните, шею вытяните и расслабьте. Бедра слегка разведите в стороны. Ступни должны быть примерно на ширине плеч, плечи и лопатки тяните вниз. (Фото 1.)



1

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки.
2. Плавно превращайте вашу спину в «колесо», начиная от макушки и заканчивая поясницей. В конце движения расслабьте руки и опустите их к ступням. Выдыхайте постепенно через сжатые губы. (Фото 2.)
3. Опять глубоко вдохните до основания грудной клетки.
4. Выдыхая, постепенно возвращайтесь в исходную позицию с прямой спиной.



2

Повторите упражнение 4 раза.



1



2

## «Колесо»

### (вариант 2)

#### Исходное положение

Такое же, как в упражнении «Колесо» (вариант 1). (Фото 1.)

#### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки.
2. Выдыхая через сжатые губы, плавно превращайте спину в «колесо». Весь акцент на нижнюю часть спины. Ее нужно скрутить настолько, насколько вы сможете удерживать ступни на коврике. Дайте возможность шее следовать за вашим движением, не держите ее слишком прямо. Руками удерживайте себя за колени. (Фото 2.)
3. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки.
4. Выдыхая, постепенно возвращайтесь в исходную позицию.

Повторите упражнение 8 раз.

# «Колесо» и полунаклон с открытой рукой

## Исходное положение

Такое же, как в упражнении «Колесо» (вариант 1). (Фото 1.)

## Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки.
2. Выдыхая через сжатые губы, плавно превращайте спину в «колесо». Сделайте акцент на нижнюю часть спины. Ее нужно скрутить настолько, насколько вы сможете удерживать ступни на коврик. Дайте возможность шее следовать за вашим движением, не держите ее слишком прямо. Руками удерживайте себя за колени. (Фото 2.)
3. Глубоко вдыхая, разведите руки в стороны с поворотом туловища право. Следите глазами за большим пальцем правой ладони. (Фото 3.)
4. Выдыхая, верните руки в исходное положение. (Фото 4.)
5. Повторите то же движение в левую сторону.
6. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки.
7. Выдыхая, постепенно возвращайтесь в исходную позицию.

Повторите упражнение 8 раз.



1



2



3



4



## Боковое скручивание

### Исходное положение

Сядьте на коврик, вытяните ноги вперед, слегка разведя бедра. Спину старайтесь держать в строго вертикальном положении (угол между туловищем и ногами  $90^\circ$ ). Это будет непросто, особенно если вы только начали заниматься. Разведите руки в стороны. Расправьте и опустите плечи. (Фото 1.)



1

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. Выдыхая через губы, поверните туловище вправо. Вдохните и на выдохе постарайтесь еще больше развернуть туловище. Потом еще и еще раз. Не забывайте при этом вытягивать позвоночник, держа его прямо. Плечам не давайте тянуться вверх. (Фото 2.)
3. Вдыхая через нос, возвратитесь в исходное положение. (Фото 3.)
4. Повторите движение в правую сторону.



2



3

Повторите движение 8 раз попеременно в разные стороны.

## «Мостик»

### Исходное положение

Лягте на спину, ноги согните в коленях, бедра разведите в стороны на ширину плеч. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз и расслабьте. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. Выдыхая через губы, медленно поднимайте спину вверх, постепенно отрывая позвоночник от коврика: начиная с ягодиц, крестцового отдела позвоночника и далее до плечевого пояса. (Фото 2—3.)
3. Глубоко вдохните в верхнем положении.
4. На выдохе плавно опустите позвоночник на коврик.

Повторите упражнение 8 раз.

Чтобы усложнить упражнение, можно зажать (но не сильно!) между коленями кольцо (фитнес-ринг) или простой детский мячик среднего размера. При этом будут дополнительно напрягаться и одновременно вытягиваться внутренние поверхности бедер. Это очень полезно для тех, у кого ляжки полнеют вовнутрь! (Фото 4—5.)



1



2



3



4



5

## Мах ногой в положении «МОСТИК»

### Исходное положение

Лягте на спину, ноги согните в коленях, бедра разведите в стороны на ширину плеч. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз и расслабьте. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. Выдыхая через губы, медленно поднимайте спину вверх, постепенно отрывая позвоночник от коврика: начиная с ягодиц, крестцового отдела позвоночника и далее до плечевого пояса. Зафиксируйте это положение. (Фото 2.)
3. Вдохните и сделайте нерезкий мах вверх правой ногой. Большой палец ступни должен смотреть в потолок. (Фото 3.)



1



2



3

4. На выдохе плавно опускайте ногу вниз.  
(Фото 4.)
5. Опустите ногу ниже колена опорной ноги.  
Потяните пятку вперед. Повторите махи 2 раза.  
(Фото 5.)
6. Смените опорную ногу и проделайте то же  
самое левой ногой.
7. Вдохните и вернитесь в верхнее положение  
«мостика». (Фото 6.)
8. На выдохе плавно опустите позвоночник  
на коврик. (Фото 7.)

Повторите упражнение 4 раза.



4



5



6



7

## Упражнения для мышц брюшного пресса



1

### Исходное положение

Лягте на спину, согните ноги в коленях, бедра немного разведите. Ладони зафиксируйте на затылке, локти разведите в стороны, вытяните шею.



2

### Траектория движения и дыхание

#### Вариант I

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе напрягите брюшные мышцы и потянитесь вверх, отрывая верхнюю часть туловища от коврика. Локти держите открытыми в стороны! (Фото 1.)
3. Вдохните в этом положении, растягивая грудную клетку.
4. Выдохните, опускаясь обратно на коврик.

Повторите упражнение 4 раза.

### Усложнение

#### Вариант II

1. Повторите движения 1—2. Оставаясь в верхнем положении с напряженным прессом, сделайте «велосипед» ногами: попеременно сгибайте и выпрямляйте их несколько раз. (Фото 2.) Продолжайте вытягивать шею и не забывайте дышать!
2. Вдохните в верхнем положении, растягивая грудную клетку.
3. Выдохните, опускаясь обратно на коврик.

Повторите упражнение 4 раза.



*Вариант III*

1. Повторите движения 1—2 снова, оставаясь наверху и делая «велосипед» ногами. Добавьте движения верхней части туловища.

Попеременно разворачивайте туловище в стороны, вытягиваясь плечом к противоположной согнутой в колене ноге: левым плечом к правому колену, правым плечом к левому колену. (Фото 3—4—5.) Прodelайте это по 4 раза в каждую сторону. Продолжайте вытягивать шею и локти сохранять в той же позиции, то есть разведенными четко в стороны. Чтобы это получалось, тянитесь к коленям не локтями, а плечами.

2. Остановитесь в верхнем положении, вдохните, растягивая грудную клетку.

3. Выдохните, опускаясь обратно на коврик.

Повторите упражнение 4 раза.

**Чтобы эффективно нагрузить пресс, не отдыхайте между упражнениями. Следите за дыханием, не задерживайте его во время движений.**



3



4



5

## Круговые движения туловища в положении лежа

### Исходное положение

Лягте на спину, ноги согните под прямым углом на весу. Руки разведите в стороны на уровне плеч. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. Выдыхая через губы, медленно опускайте ноги вниз в правую сторону до тех пор, пока можете удерживать левую лопатку и плечо на коврике. (Фото 2.)
3. Вдохните в конце движения, растягивая грудную клетку.
4. На выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, верните ноги в исходную позицию.
5. Повторите движение в левую сторону. (Фото 3.)

Повторите упражнение 8 раз.



1



2



3

# «Сотня»

## Исходное положение

Лягте на спину, ноги согните под прямым углом на весу. Руки разведите в стороны на уровне плеч.

## Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе выпрямите ноги, поднимая одновременно плечи, шею и голову. Руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Угол между ногами и ковриком должен получиться примерно  $60^\circ$ . (Фото 1.)
3. Опять глубоко вдохните и потянитесь руками вперед 5 раз, ладони разверните вверх. (Фото 2.)
4. Выдыхая через сжатые губы, потянитесь руками вперед 5 раз. Ладони разверните вниз. (Фото 3.)
5. Опустите ноги ниже к коврику (примерно под  $45^\circ$ ) и повторите движения 2—4. (Фото 4.)
6. Опустите ноги еще ниже (под  $30^\circ$ ) и повторите движения 2—4. (Фото 5.)
7. Прodelайте все это в обратном направлении.

**Продолжайте упражнение до тех пор, пока не сделаете 100 потягиваний вперед. Затем потяните колени к подбородку и опуститесь на коврик.**



1



2



3



4



5

## «Круги на песке» в положении лежа

### Исходное положение

Лягте на спину, бедра немного разведите в стороны.

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе, растягивая позвоночник, поднимите прямую правую ногу вверх. Старайтесь держать ногу под прямым углом к туловищу. Это будет получаться не сразу, но надо стараться. Мысок ступни должен быть оттянут вверх. (Фото 1.)
3. Опять глубоко вдохните и на выдохе прочертите мыском в воздухе 8 кругов по часовой стрелке и 8 кругов против часовой стрелки. (Фото 2.)

**Старайтесь делать круг как можно шире, удерживая при этом бедро другой ноги на полу.**



1



2

# Упражнения для мышц спины

## Исходное положение

Лягте на живот лицом вниз. Руки согните в локтях, локти прижмите к туловищу. Кончики пальцев должны быть на уровне носа. Ноги слегка разведите в стороны. (Фото 1.)

## Траектория движения и дыхание

### Вариант I

1. Отжимайтесь руками от пола, глубоко вдыхая через нос. Плечи держите расправленными, шею прямой, но ненапряженной. Вытягивайте позвоночник. (Фото 2.)
2. На выдохе плавно опуститесь на коврик. Повторите упражнение 4 раза.

### Вариант II

1. Смените положение рук. Положите их под лоб ладонями вниз. (Фото 3.)
  2. На вдохе поднимите голову и руки вверх. Старайтесь поднимать вверх туловище, а не голову и руки. (Фото 4.)
  3. Выдыхая через сжатые губы, опуститесь на коврик.
- Повторите упражнение 4 раза.

### Вариант III

1. Смените положение рук. Вытяните их вперед. (Фото 5.)
  2. На вдохе поднимайте грудную клетку, голову, левую руку и правую ногу. Руками тянитесь вперед, ногами назад, растягивая позвоночник. (Фото 6.)
  3. На выдохе опуститесь на коврик.
  4. Повторите то же самое, поднимая правую руку и левую ногу.
- Проделайте упражнение 4 раза.



1



2



3



4



5



6



## «Четвероногое животное»

(упражнения на четырех опорах)



1

### Исходное положение

Сделайте классический «мостик», упираясь ладонями и коленями в пол. Все должно быть под прямым углом друг к другу — ладони, руки, туловище, бедра, голени. Ноги и руки должны быть на ширине плеч. Не прогибайте спину в пояснице! (Фото 1.)



2

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе вытяните позвоночник вверх к потолку, как будто вы пытаетесь показать букву «с». (Фото 2.)
3. На вдохе плавно прогните поясницу, мысками ступней упираясь в пол. (Фото 3.)



3

Повторите выгибы и прогибы 4 раза и вернитесь в исходное положение.

4. Вернитесь в исходную позицию. (Фото 4.)

5. Глубоко вдохните через нос.

6. На выдохе вытяните правую руку и левую ногу. Следите за тем, чтобы спина не прогибалась и туловище не разворачивалось. (Фото 5.)

7. На вдохе вернитесь в исходную позицию и проделайте то же самое, вытягивая левую руку и правую ногу.

Повторите упражнение по 4 раза на каждую сторону.

### Растяжка

8. Подтяните колени к подбородку, потянитесь вперед, растягивая спину и руки. Лоб положите на коврик. Сделайте 3—4 вдоха-выдоха. (Фото 6.)



4



5



6



1



2

## Упражнение для мышц ног

### Исходное положение

Лягте на живот лицом вниз. Руки согните в локтях, локти прижмите к туловищу. Кончики пальцев должны быть на уровне носа. Согните колени под прямым углом и зажмите между лодыжками кольцо (фитнес-ринг). (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. На вдохе приподнимите грудную клетку и голову. Плечи оттягивайте вниз.
2. На выдохе сожмите кольцо лодыжками. (Фото 2.)
3. На вдохе расслабьте ноги.
4. На выдохе опустите грудную клетку и голову на коврик.

Повторите упражнение 8 раз.

# Отжимания

## Исходное положение

Лягте на коврик животом вниз. Поднимите туловище, опираясь на прямые руки. Голени лежат на полу, их надо чуть развести. (Фото 1.)

## Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.

2. На выдохе медленно согните локти, направляя их не в стороны, а назад. В этом для многих будет главная трудность. Когда опускаетесь вниз, верхнюю часть рук (анатомически она носит название «плечи») прижимайте к туловищу. Не давайте плечам тянуться к ушам, оттягивайте их вниз. А шею вытягивайте. (Фото 2.)

3. Сделайте вдох в нижнем положении, смотрите при этом на коврик перед вами. (Фото 3.)

4. На выдохе медленно вытягивайте руки, возвращаясь в исходное положение. Опять же следите за тем, чтобы плечи не уходили к ушам. Контролируйте локти. (Фото 4—5.)

Повторите упражнение 4 раза.

**Для увеличения нагрузки можно мысками ступней опереться в пол и проделать все то же самое.**



1



2



3



4



5

## Упражнения для мышц ног

### Исходное положение

Лягте на бок, колени слегка подтяните к туловищу (прямой угол здесь не нужен). Руку, которая оказалась внизу, вытяните вперед — она будет опорной. Голову положите на нее. Второй рукой упритесь в пол. Бедро должно лежать на бедре, колено на колене, лодыжка на лодыжке. Позвоночник вытяните в одну длинную линию. (Фото 1.) Ступни приподнимите над полом. (Фото 2)

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник. На выдохе раскрывайте колени, как книжку, до тех пор, пока возможно удерживать позвоночник в естественном положении. (Фото 3.) Ступни при этом должны оставаться поднятыми и сомкнутыми. На вдохе сведите колени, ступни оставьте на весу. Повторите разведение и сведение 8 раз. Затем верните тело в исходное положение и повторите все это, лежа на другом боку. 2. Смените позицию рук. Поддерживайте голову одной рукой, другую согните в локте и уприте в тазовую косточку. (Фото 4.) 3. Приподнимите ступни над ковриком и сделайте «книжку» коленями, разводя и сводя их, как раньше. (Фото 5.)

Повторите это упражнение по 8 раз на обе стороны.



1



2



3



4



5



4. Смените позицию. Вновь положите голову на плечо, другой рукой упритесь в пол. Вытяните ноги бедро к бедру, колено к колену, лодыжка к лодыжке, позвоночник вытяните в одну длинную линию.

5. На вдохе, вытягивая позвоночник, поднимите ногу (ту, что сверху) вверх — настолько высоко, насколько можете держать спину прямо. (Фото 6.) Вторую ногу поднимите к первой. (Фото 7.) Опустите ноги в обратном порядке. Прodelайте упражнение 8 раз.

6. На вдохе поднимайте ногу (ту, что сверху) вверх, чертя ею в воздухе 8 маленьких кругов по часовой стрелке. На выдохе опускайте ногу, чертя 8 маленьких кругов против часовой стрелки. Сделайте это 4 раза.

7. Вдохните и на выдохе поднимите 2 ноги вместе вверх, не позволяя спине изгибаться. Повторите эти подъемы 8 раз.

Прodelайте движения 4—7 на другом боку.

8. Последнее упражнение можно выполнить с большей нагрузкой, если изменить положение рук. Обопритесь головой на ладонь опорной руки, другой ладонью упритесь в пол. В таком положении голова, шея и верхняя часть грудной клетки будут слегка приподняты, поэтому удерживать тело в прямом положении и при этом поднимать ноги будет сложнее.

9. Поднимите сначала одну ногу (ту что сверху) (фото 8), затем вторую ногу. (Фото 9.) Повторите подъемы 8 раз.

10. Опять смените положение рук, вытянув опорную руку вперед, другую вдоль туловища. Также поднимите сначала одну ногу, затем вторую. (Фото 10.) Повторите подъемы 8 раз.

Прodelайте движения 10—12 на другом боку.



6



7



8



9



10



11

11. Опять смените позицию. Лягте на бок, положив голову на вытянутую вперед руку. Второй рукой упритесь в пол. Ноги слегка уведите вперед — так, чтобы они были под небольшим углом к туловищу.

(Фото 11—12.)

12. На вдохе, вытягивая позвоночник, уведите ногу (ту, что сверху) вперед, насколько это возможно. Тянитесь пяткой! Уводить ногу нужно до тех пор, пока спину удастся держать прямой. (Фото 13.)

13. На выдохе уведите ногу назад, также удерживая спину в прямом положении. На этот раз оттягивайте носочек. (Фото 14.)

Повторите движения 8 раз. Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.



12



13



14

# Упражнения для мышц ног с кольцом

## Исходное положение

Лягте на бок. Одной рукой поддерживайте голову, другой упирайтесь в пол. Ноги вытяните, между лодыжками зажмите кольцо или мяч.

## Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе сжимайте лодыжками кольцо, напрягая внутреннюю поверхность бедра. (Фото 1.) На вдохе вернитесь в исходную позицию. Повторите движение 8 раз.
3. Измените позицию ног. Вставьте ноги внутрь кольца. Вдохните и на выдохе разведите лодыжки в стороны, сопротивляясь кольцу и напрягая внутреннюю поверхность бедра. (Фото 2.) На вдохе ослабьте напряжение. Повторите движение 8 раз.
4. Вытяните правую руку вперед. Вдохните и на выдохе разведите ноги в стороны, сопротивляясь кольцу и поднимая их вверх вместе с кольцом. (Фото 3.) Снимите напряжение и опустите ноги на коврик. Повторите движение 8 раз.
5. Положите левую ногу с внешней стороны кольца, а правую оставьте внутри. (Фото 4.) Вдохните и на выдохе поднимите правую ногу навстречу левой. (Фото 5.) Вернитесь в исходное положение. Повторите движение 8 раз.
6. Перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое.



## Упражнения для мышц рук в положении сидя

### Исходное положение

Сядьте на коврик, скрестив ноги по-турецки. Кто может сложить ноги, как в «лотосе», пусть сделает это. Ладонь прямой левой руки положите на левое колено. Правую руку положите на кольцо. (Фото 1.)



### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе медленно опустите правое плечо вниз и надавите рукой вниз на кольцо. На вдохе вернитесь в исходное положение. (Фото 2.)
3. Повторите движение 8 раз и смените сторону.



# «Русалочка»

## Исходное положение

Сядьте на коврик. Ноги расположите, как показано на фото 1.

## Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните и левой рукой и туловищем потянитесь в правую сторону. Держите спину прямой, рука должна быть четко над головой, ноги не должны отрываться от коврика. *(Фото 1.)* На выдохе вернитесь в исходное положение.
2. Сделайте наклон в другую сторону, но он будет более глубоким. Вдохните, правую руку вытяните над головой, левый локоть согните. Вытягивайте правую руку и туловище в левую сторону. *(Фото 2.)* На выдохе вернитесь в исходное положение. Следите за спиной и ногами.
3. Повторите движения 1—2 четыре раза и проделайте их в другую сторону.



1



2



## «Горка» и растяжка спины

### Исходное положение

Сделайте классический «мостик». Мысочки ступней уприте в пол. Не забывайте про то, что все части тела должны быть под прямым углом друг к другу. Руки и ноги на ширине плеч. (Фото 1.)



1

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.  
2. На выдохе выпрямите колени, голову опустите вниз, пропуская ее между руками. (Фото 2.) Расстояние между руками и ногами должно быть не меньше 1 метра. Шею обязательно расслабьте. Покрутите ею, чтобы проверить это. Взгляд направьте между коленей. Старайтесь опустить ступни на коврик. Если не получается, не страшно. Главное, стремитесь делать это. Ягодицы тяните вверх, подколенные связки расслабляйте и давайте им вытягиваться. В ногах могут появиться не очень приятные ощущения типа мурашек. Потерпите немного и не прекращайте делать растяжку.  
3. На вдохе-выдохе попеременно сгибайте то одно, то другое колено. (Фото 3.) Ступню прямой ноги старайтесь опускать полностью на коврик. Повторите движения 8 раз.



2



3

4. Приблизьте руки к ногам. (Фото 4.)

На выдохе медленно поднимайтесь вверх позвонок за позвонком. (Фото 5.) Начинайте с копчика (хотя бы мысленно), затем распрямляйте поясницу, среднюю часть спины, потом верхнюю, плечи и, наконец, шейные позвонки. Последней должна выпрямиться голова. Не пугайтесь, если позвонки будут «щелкать». Это признак того, что они правильно работают. Вытяните позвоночник в струнку. (Фото 6.) Плечи и лопатки тяните вниз. Лопатки должны стремиться к центру спины. Шею вытягивайте вверх. Колени подожмите. Опирайтесь на всю ступню. Следите, чтобы ступни не разворачивались ни вовнутрь, ни вовне. Руки должны быть слегка напряжены, ладони и пальцы выпрямлены.

5. Снимите напряжение и расслабьтесь.



4



5



6

## Упражнение для позвоночника

### Исходное положение

Встаньте прямо, ступни разведите врозь. Расслабьте позвоночник и руки. *(Фото 1.)*

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки, вытягивая позвоночник.
2. На выдохе медленно сгибайтесь позвоночник, позвонок за позвонком, начиная с макушки, дальше шея, верхняя часть спины, средняя часть спины, нижняя часть спины, пока не достигнете пола. *(Фото 2—3—4—5.)*



3. Глубоко вдохните.
4. Выдыхайте по мере того, как вы медленно поднимаетесь обратно вверх, позвонок за позвонком. (Фото 5—4—3—2—1.)
5. Повторите движение вверх-вниз 4 раза.

**Упражнение можно начинать и снизу и сверху, колени могут быть прямыми или слегка согнутыми. (Фото 6.)**  
 Это зависит от того, насколько комфортно вашей спине, насколько хорошо тянется задняя поверхность бедер и подколенные связки. «Жесткие» колени нужно стремиться распрямлять. Тогда упражнение будет действительно эффективным.



4



5



6

## Упражнения для мышц рук

### Исходное положение

Встаньте прямо, расправьте спину, ноги слегка расставьте в стороны. Возьмите кольцо для упражнений в руки. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Кольцо держите перед грудью на уровне плеч. На вдохе вытяните позвоночник, на выдохе сожмите кольцо, напрягая все части рук. (Фото 2.) Не тяните плечи вверх! На вдохе снимите напряжение. Повторите движение 8 раз.

2. Расположите кольцо сбоку на бедре, придерживая его рукой. (Фото 3.) На вдохе вытяните позвоночник, на выдохе прижмите кольцо к туловищу рукой. (Фото 4.) Держите корпус прямо. Опять же следите за плечами. Повторите движение 8 раз с каждой стороны.

3. Локти и плечи согните под прямым углом впереди туловища, кольцо расположите между ладонями на уровне лба. На вдохе вытяните позвоночник, на выдохе сожмите кольцо. (Фото 5—6.) Контролируйте плечи и ровность спины. На вдохе снимите напряжение. Повторите движение 8 раз.

4. Вытяните руки сзади туловища, зажмите кольцо между ладонями, раскройте грудную клетку. (Фото 7.) На вдохе вытяните позвоночник, на выдохе сожмите кольцо. (Фото 8.) Помните о плечах и спине. На вдохе снимите напряжение. Повторите движение 8 раз.



1



2





3



4



5



6



7



8



## Растяжка передней поверхности бедер

### Исходное положение

Сядьте на стул так, чтобы занять 2/3 его поверхности. Ступни стоят на полу, голени под прямым углом к бедрам или чуть выдвинуты вперед. Ноги слегка разведите. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Вытяните одну ногу вперед, носок натяните на себя, вытягивайте позвоночник. По мере того как вы выдыхаете, сгибайте спину вниз от бедра. Дотянитесь рукой до большого пальца ноги. (Фото 2.)
2. Вдохните, как только рука достигнет большого пальца, и выдыхайте по мере того, как рука пойдет вверх, окажется впереди и над головой. Глаза должны следить за пальцами руки. (Фото 3—4.)
3. Смените ногу и делайте растяжку с другой стороны. Повторите движение 8 раз с обеих сторон.



## Растяжка боковой поверхности бедер

### Исходное положение

Сядьте на стул так, чтобы занять 2/3 его поверхности. Бедра разведите в стороны как можно шире. Ступни стоят на полу, голени и бедра согнуты под прямым углом. (Фото 1.)

### Траектория движения и дыхание

1. Вытяните одну ногу в сторону, носок натяните на себя, вытягивайте позвоночник. Вдохните, на выдохе наклонитесь к ноге, делая движение от бедра. Рукой дотянитесь до большого пальца ноги. (Фото 2.)
2. На вдохе поднимайте руку, переводя ее вперед и над головой. Глаза следят за пальцами руки. (Фото 3—4.)
3. Смените ногу и делайте растяжку с другой стороны. Повторите движение 8 раз с обеих сторон.



1



2



3



4

## Упражнение для грудной клетки

### Исходное положение

Сядьте на стул так, чтобы занять 2/3 его поверхности. Бедра разведите в стороны как можно шире. Ступни стоят на полу, голени и бедра согнуты под прямым углом.

### Траектория движения и дыхание

1. Соедините ладони и разместите их с внешней стороны правого колена. (Фото 1.) На вдохе отведите одну руку по диагонали в сторону и назад. Раскрывайте грудную клетку и следите глазами за пальцами руки. (Фото 2.) Не тяните слишком сильно шею. На выдохе возвратите руку обратно. Прodelайте движение в другую сторону.

Повторите упражнение 4 раза в каждую сторону попеременно.



1



2





## Растяжка лежа

### Исходное положение

Лягте на спину. Под поясницу положите сложенное в 2—4 раза полотенце. Важно, чтобы при этом спине было комфортно. Руки и ноги вытяните в разные стороны. Руки при этом расслабьте, ноги слегка разведите.

### Траектория движения и дыхание

1. Глубоко вдохните через нос до основания грудной клетки и растяните тело от мысочков ступней до кончиков пальцев рук. Тянитесь как можно лучше. Не прогибайте дополнительно поясницу!
2. Выдыхайте через сжатые губы, расслабляя мышцы.

Повторите упражнение 4 раза.

Мы все разные, и нет универсальных рецептов, но все-таки, мне кажется, есть принципы, правила, которые могут помочь и мне, и вам. Собственно, об этом мне и хотелось рассказать в этой книге. Работа над собой не может и не должна останавливаться. Хорошо бы за ту недолгую жизнь, что нам отведена, успеть понять, познать себя, свое тело, свои возможности.

Труд невозможен без ошибок и заблуждений, но я убеждена: удовлетворение от процесса, радость от достигнутого результата, гордость, которую испытываешь за себя, сильную, красивую, волевою, и есть лучшая награда. Как сказал один диктатор: «Кто остановился, тот пропал».

Я от всей души желаю вам не останавливаться!

Ваша Юлия Высоцкая

Издание для досуга

**Юлия Высоцкая**  
**ЕМ, БЕГУ, ЖИВУ!**

Ответственные редакторы *Т. Радина, И. Лазарев*  
Редакторы *Е. Торбенкова, Ю. Евдокимова*  
Художественный редактор *А. Мусин*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: Издательство «ЭКМО»-ЖШК, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тайар белгісі: «Эксмо»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушын  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru.certification](http://www.eksmo.ru.certification).

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)  
International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118, 411-68-99, доб. 2762, 1234.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 10.06.2013.  
Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «OfficinaSans».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6.  
Тираж экз.





Первое, что нужно сделать, —  
это выбросить весы.

Да-да, именно выбросить! Ничего, кроме  
огорчения, они не вызывают.

Жизнь слишком коротка,  
чтобы сидеть на диете.

Худая женщина и красивая женщина – не одно и то же.  
Здоровая, веселая, счастливая – это и есть красивая женщина.

Каждое ограничительное или запретительное правило рождает  
в подкорке внутренний протест, желание нарушить правила.  
Значение пищи при этом приобретает космические размеры,  
смещая с пьедесталов все другие ценности.

*Ольга Фомкина*



продюсерский центр  
Андрея Кончаловского

