

Глава 14. Трехнедельный план действий для начинающего

Теперь Вы достаточно хорошо представляете себе, что надо делать, чтобы справиться с привычками, и почему. Эта глава дает Вам быстрый старт в виде трехнедельной программы, которая, так сказать, дает возможность начать с чистого листа, освобождает от вредных пищевых привычек, и при этом у Вас есть достаточный стимул, чтобы не отклоняться от принятого решения.

Мы разработали методы, о которых Вы прочтаете в этой главе, в ходе наших исследований, в которых участвовали люди, желающие изменить пищевые привычки с целью сбросить вес, снизить уровень холестерина или справиться с другими болезнями. Некоторые из наших добровольцев имели высокую мотивацию и были готовы погрузиться с головой в работу, в то время как другие испытывали некоторую неуверенность по поводу смены пищевых привычек. Трехнедельный план был разработан для обеих категорий.

Если Вы страстно желаете начать, это направит Вашу мотивацию на путь успеха. А если Вы очень осторожничаете, это позволит Вам вступить в безопасный период, продолжительность которого невелика. Его краткость заставит Вас выполнить работу действительно хорошо, и по этой причине Ваши результаты – более полезное питание, потеря веса, значительное падение уровня холестерина или другое, к чему Вы стремитесь – не замедлят сказаться. Вы сами увидите, как Вам это окупится сторицей.

После начала этой программы Вы изменитесь физически. У Вас стабилизируется сахар, повысится энергия, возрастет образование лептина, укрощающего аппетит, станет более стабильным гормональный фон. Ваши вкусы тоже изменятся. Вкусовые рецепторы хранят память в течение примерно трех недель – мы это замечали всякий раз, когда люди сокращали потребление сахара, жира или соли. Пройдет три недели – и вы начнете отдавать предпочтение новому, более легкому вкусу.

И данная программа рассчитана на три недели, чтобы у вас была возможность отказаться от одних предпочтений в пользу других. Этого времени как раз достаточно, чтобы оставить в прошлом старые вкусы и полюбить новые.

Мы будет работать быстро. Итак, пристегните ремни, и давайте начнем!

Перед началом

Прежде всего, давайте проверим несколько вещей, чтобы Вы могли доказать сами себе, что несет с собой перемена питания.

- Вам надо проверить свой вес на надежных весах. Скорее всего, он начнет снижаться.
- Если у Вас проблемы с холестерином, сахаром крови или кровяным давлением, обратитесь к врачу и проверьте их. Эти показатели тоже, скорее всего, начнут улучшаться, и Вы захотите увидеть прогресс.
- Записывайте все, что едите.

Записывая все в течение трех дней, вы получите хорошую идею о Вашем питании. В наших исследованиях мы используем тот же самый способ наблюдения за рационом. Это делается по желанию, но данный метод стоит попробовать хотя бы один раз, так как он показывает Вам в мельчайших подробностях, что Вы едите. Возможно, Вы будете удивлены тем, сколько калорий получаете, как много жира и как мало клетчатки. И он поможет Вам увидеть, как Ваше питание улучшается с течением времени. Если у Вас проблемы, Вы почти наверняка заметите, что не так, и что надо улучшить.

Просто возьмите листок бумаги и записывайте все, что съели и выпили (кроме воды) в течение трех дней – двух будней и одного выходного. Большинство из нас питается иначе по выходным, по сравнению с буднями.

Используя таблицу на с. 117 (сделайте нужное Вам количество распечаток), записывайте в отдельной строчке каждый продукт, приправу или напиток. Например, если Вы съели поджаренный хлеб с маслом и джемом, используйте три строчки, по одной на каждый ингредиент – поджаренный хлеб, масло и джем. Или если Вы съели жареный картофель с маслом, сметаной и черным перцем и запили его колой, используйте пять строчек, чтобы указать в отдельности каждый продукт: картофель, масло, сметану, перец и напиток. Записывайте все, кроме воды.

Также отмечайте, как Вы себя чувствовали перед едой: хорошо ли, испытывали ли стресс, подавленность, усталость и т.д. И то же самое делайте после приема пищи, чтобы увидеть, осталось ли Ваше самочувствие прежним, улучшилось или ухудшилось. В графе «Почему выбрали его» просто отмечайте, что заставило Вас съесть данный продукт в тот момент: голод, вкус, давление друзей (все другие ели) и т.д.

Записывайте съеденную пищу сразу, чтобы не забыть. Если Вам удобнее, можете фиксировать это в блокноте, а потом переносить в таблицу. Никто, кроме Вас, это не увидит, поэтому записывайте все тщательно.

Когда закончите, внимательно все просмотрите. Какие продукты всплывают? Что Вы съели напрасно? Когда Вы съели эту пищу? Как Вы чувствовали себя до этого? А после? О чем свидетельствует запись?

Если хотите, сделайте подробный анализ питательных веществ, содержащихся в Вашей пище. Для этого тщательно указывайте количество продукта, используя весы для взвешивания пищи (их можно купить в магазине хозяйственных товаров), а затем зайдите на сайт, посвященный анализу питания, например, на www.dietsite.com или на сайт кафедры диетологии и человеческого питания в Университете Иллинойса – www.nat.uiuc.edu/mainnat.htm.

Кстати говоря, хотя на этих сайтах дается точный анализ питательных веществ, не обращайтесь внимания на их рекомендации по питанию, разрешающие слишком много жира и холестерина. Взрослому человеку, потребляющему в день 2000 калорий, надо стремиться к 25-45 граммам жира. В идеале количество получаемого с пищей холестерина должно равняться нулю. Что касается белка, его надо принимать примерно 50 г в день. Не поддавайтесь искушению съесть слишком много белка (см. с. 52-53)

Через три недели мы снова проверим Ваши привычки, касающиеся питания, и разница Вас поразит.

“ Программа рассчитана на трехнедельный период, чтобы Вы могли сменить предпочтения. Этого времени как раз достаточно для того, чтобы Ваши вкусовые рецепторы отвыкли от старых вкусов и приучились к новым.

Съеденные продукты							
Дата: _____							
Время дня	Продукт	Количество	Способ приготовления	Место	Почему выбрали его?	Самочувствие до приема пищи	Самочувствие после приема пищи

Съеденные продукты – пример

Вот примерная запись о пище, съеденной в течение утренних часов. Полная запись включала бы в себя приемы пищи и перекусы за весь день.

Время дня	Продукт	Количество	Способ приготовления	Место	Почему выбрали его?	Самочувствие до приема пищи	Самочувствие после приема пищи
7 30	Пшеничный поджаренный хлеб	Два куска	Жарка	Дома	Голод	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Сливочное масло	Два квадрата	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Виноградный джем	2 чайные ложки	(для тоста)	Дома	Вкус	Голод, усталость	Меньший голод
7 30	Омлет	3 яйца	Жареный	Дома	Вкус	Усталость	Объединение
7 30	Сыр Velveeta	2 унции	Для омлета	Дома	Вкус	Усталость	Объединение
7 30	Кофе	1 чашка	Растворимый	Дома	Чтобы проснуться	Усталость	Более бодрое состояние
7 30	Сливки	1 чайная ложка	-	Дома	Для добавления к кофе	Усталость	Более бодрое состояние
10 30	Шоколадное печенье	4	Домашней выпечки	Офис	Они там были	Нормальное	Нормальное
11 00	Шоколадное печенье	3	Домашней выпечки	Офис	Они там все еще были	Нормальное	Тошнота

Оцените Ваши соблазны. Последнее подготовительное мероприятие. Давайте проверим силу ваших привязанностей с помощью анкеты, которую надо заполнить в течение пяти минут. Мы ее заполним вновь через три недели, и Вы увидите, как изменилась картина.

Тест, выявляющий силу соблазнов		
Дата: _____		
Оцените свое желание съесть каждый из этих продуктов в течение последней недели по семибальной шкале: от 0 (отсутствие потребности) до 7 (очень сильная потребность). Наша цель заключается не в том, чтобы подсчитывать их и определить среднее арифметическое. Эти показатели скорее дают вам возможность сравнить силу искушений в разные периоды. Когда будете проходить этот тест снова, взгляните на оценку для каждого продукта до и после прохождения программы и сравните, как она изменилась.		
Оценка от 0 (отсутствие желания) до 7 (непреодолимое желание)		
Красное мясо	Не шоколадные конфеты	
Птица	Фрукты	
Рыба или моллюски	Зеленые овощи	
Сыр	Другие овощи	
Коровье молоко	Хлеб	
Мороженое	Печенья или торты	
Яйца	Сахар	
Шоколад	Картофельные чипсы	

Начало Вашей программы

Теперь у Вас есть четкая картина нынешней ситуации. Вы знаете, что едите, каков Ваш вес, перед какими продуктами не можете устоять, и, возможно, дополнительные подробности о своем питании и здоровье. Теперь пришла пора начать.

Выберите трехнедельный период. Возьмите календарь и выберите день, с которого Вам будет удобно изменить свое питание. Все это для Вас несколько ново, и вы, наверное, не станете выбирать время путешествия, праздники и, если Вы работаете бухгалтером, 14 апреля.

Если Вы молодая женщина, то Вы получите дополнительную пользу, если начнете в первый день менструального цикла и растянете программу с трех до четырех недель. Когда Вы приступаете к программе в начале периода, колебания гормонов на протяжении всего цикла происходят гораздо менее резко, чем если бы Вы начали в середине месяца.

Используйте 4 новые пищевые группы. В течение этого времени Вы будете придерживаться идеальной диеты и есть оптимальную пищу. Это даст возможность Вашим вкусовым рецепторам узнать новые вкусы и забыть старые. Сначала я Вам дам основные инструкции, а затем мы посмотрим, как они реализуются на практике.

Мы составим меню, опираясь на 4 новые пищевые группы, о которых мы говорили в главе 13. Напоминаю Вам, что это такое.

“ Овощи: 4 или более порций в день.

Бобовые (бобы, горох, чечевица): 3 порции в день.

Цельные злаки: 8 маленьких порций (или 4 большие порции) в день.

Фрукты: 3 или больше порций в день.

В течение этих трех недель исключите из рациона мясо (красное мясо, птицу и рыбу), молочные продукты, яйца, масло, которое добавляется в пищу, и жирные продукты (картофельные чипсы, оливки, орехи и ореховые масла, семечки и авокадо). Не потребляйте жареную пищу, а также жирные добавки, вроде маргаринов и обычных соусов для салата (нежирные годятся). Помните, что жирная пища влияет на лептин, а из-за него, в свою очередь, Ваш аппетит выходит из-под контроля, и происходят скачки гормонов. Все это ведет к соблазнам. Следите за тем, чтобы в течение трех недель ничего такого не происходило. Жирную пищу надо избегать еще и для того, чтобы помочь Вашим вкусовым рецепторам отвыкнуть от жирных вкусов. Это точно то же самое, что переход от обычного молока к обезжиренному, с той разницей, что сейчас Вы целенаправленно делаете более легким весь рацион.

При выборе хлеба, хлопьев и других зерновых продуктов отдавайте предпочтение тем, в которых сохранена естественная клетчатка (например, коричневый рис, а не белый), а также продуктам с низким GI, то есть, ниже 90 (см. таблицу, начинающуюся на с. 68). Так Ваш уровень сахара будет стабильным, и это удержит голод под контролем.

Основные правила таковы: выбирайте продукты, исходя из четырех новых пищевых групп, будьте осторожны с добавлением масла, ешьте пищу с большим количеством клетчатки и низким GI.

Как это реализуется на практике? Пища, которая должна стать для Вас основной, на самом деле не так уж сильно отличается от того, что Вы уже едите. На обед у Вас будет тот же самый салат, за исключением нежирной заправки. Вместо жирного куриного супа Вы съедите суп из овощей, чечевицы, гороха или лобии. Все эти блюда полезные и сытные, но в них очень мало жира и много полезной клетчатки, при этом они обладают очень низким ГИ и таким образом обуздывают разыгрывающийся голод.

Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

В Вашей пище мало калорий, поэтому, чтобы потом не испытывать голода, увеличьте размер порций. В ходе недавнего исследования мы выяснили следующее: когда люди придерживаются этих инструкций и едят до насыщения, они все равно получают значительно меньше калорий, почти на 400 в день. Причина заключается в том, что волокнистая пища очень насыщает, и при отказе от мяса, сыра и жирной пищи в рационе остается так мало жира, что калорийность значительно снижается. Возможно, Вы скажете себе, что мы предлагаем привнести больше изменений, чем Вам на самом деле требуется. Например, Вы чувствуете, что Вас приковывают к себе только шоколад или печенье, но Вы не испытываете беспокойства по поводу мяса, сыра и некоторых других продуктов, от которых мы требуем отказаться. Рекомендую Вам в любом случае придерживаться правил. Плохие привычки друг друга подпитывают. Как мы видели в главе 9, у молодой женщины, потребляющей мясо, сыр, сливочное масло и прочую жирную пищу, повышается уровень эстрогена в крови, что ведет к редкому падению этого гормона в конце периода, и из-за этого потребность есть шоколад в последнюю неделю менструального цикла усиливается. То же самое происходит со сладкой пищей. Сладости, съеденные утром, способствуют появлению соблазнов в течение дня. Лучше всего одновременно отказаться от всех вредных привычек.

“ Вместо мясного чили съешьте бобовое или овощное либо осеннее рагу из овощей, бобовых и полезных злаков. Положите в спагетти вместо мясной подливки томатный соус, из свежих овощей или из каперсов.

Не стремитесь целенаправленно сокращать число калорий. Не надо без необходимости сокращать размер порции. Ешьте все, что хотите, до тех пор, пока выбранные продукты согласуются с правилами. Если Вы привыкли считать калории, используйте Правило десяти (см. главу 8), чтобы не снизить калорийность пищи слишком сильно. Просто умножьте Ваш идеальный вес на 10, и так Вы получите минимальное количество калорий, которое Вам требуется ежедневно. Если Вы съедаете нужное количество пищи и при этом предпочтение отдаете нежирным продуктам, Ваша система выработки лептина будет работать правильно, и голод не выйдет из-под контроля.

Принимайте мультивитамины. Подойдет любой распространенный бренд. Так Вы обеспечите организм витамином B12. А это важно (см. предыдущую главу). Если Вы беспокоитесь о том, что вследствие перемены питания чего-то недополучите, то сможете

забыть об этих опасениях.

Делайте все полностью. Не поддавайтесь искушению нарушить эти правила. Дайте себе возможность почувствовать, что придерживаться практически идеального питания – дело несложное.

Как сказала Мэри Энн, наш доброволец, с которой мы познакомились во введении, проще отказаться от соблазняющей пищи, чем пытаться сократить ее до минимального количества. Если Вы будете дразнить себя маленькими кусочками нездоровой пищи, то это приведет к неизбежному чувству обделенности, потому что Вам придется так много себя ограничивать».

С ней соглашается Ивонн: «Я поняла, что проще отказаться от пищи, к которой меня тянет, чем есть ее в малом количестве. Для меня нет такого понятия как две или три жевательные мармеладки. Так мне легче есть полезную пищу».

Планирование меню

Давайте выберем завтрак. Возьмите бумагу и запишите возможные варианты, которые соответствуют правилам и нравятся Вам. В разделе меню есть много идей. Старая добрая овсянка с корицей и изюмом, половинка дыни, цельнозерновой поджаренный хлебец, буритто, омлет из тофу – есть много полезных вариантов.

Как мы видели в главе 6, мы призываем Вас не забывать две вещи при планировании завтрака. Во-первых, пусть в нем будет много клетчатки. Например, овсянка хорошо насыщает, а содержащиеся в ней сложные углеводы дадут Вам энергию и удержат аппетит под контролем. Во-вторых, включайте белковую пищу, вроде заменителя мяса (например, вегетарианские сосиски) или, как это часто бывает в Европе и Латинской Америке, блюдо из бобов. Например, горстка турецкого гороха кажется более уместной на ленч, но если Вы съедите ее в начале завтрака, то почувствуете, что она заряжает Вас энергией на весь день и при этом, в отличие от бекона, яиц и других традиционных продуктов, не несет с собой жира и холестерина.

Правильный завтрак имеет ключевое значение. Итак, запишите варианты продуктов для завтрака и идите с этим списком в магазин.

“ Теперь выберите оставшуюся часть меню на последующие 3 недели.

Если Вы знаете, какая пища Вас ждет, то не будете испытывать голода, и это поможет избежать ситуаций, когда пустой холодильник вынуждает пойти в обычный магазин или фаст-фуд.

Что у Вас на ленч? Как насчет обеда? Запишите варианты, которые Вам нравятся, для этого посмотрите меню и рецепты в конце книги. Как насчет лука по-французски, чечевичного супа, овощного рагу, грибного бефстроганова или закрытой пиццы с цуккини и ароматными

травмами? Выбирайте реалистичные варианты, с учетом того, где Вы будете. Например, дома у Вас больше свободы действий, чем на работе. Может быть, Вам принести остатки в офис и хранить их в холодильнике? Наверное, домашний бутерброд или тарелка супа полезнее, чем то, что подается за углом в фаст-фуде. Не ограничивайте калории и не пропускайте приемы пищи.

“ Спланируйте Ваши закуски. Сделайте запас фруктов. Держите в холодильнике блюдо с нарезанной дыней. Если Вы проголодаетесь, спасением станут супы быстрого приготовления, морковки, рисовые хлебцы, сухофрукты и т.д. О других закусках Вы узнаете больше в следующей главе и в разделе рецептов.

“ Идите в магазин. Запаситесь нужными продуктами. Наша цель заключается в том, чтобы у Вас не было недостатка полезной пищи. Возможно, Вам будет удобнее приготовить дополнительную еду в течение выходных.

Если Вы еще не были в магазине здорового питания, загляните туда, Выберите новые для Вас продукты и попробуйте их. Стоит попробовать заменители мяса, сыра и молока, которые сейчас появились на рынке. Попробуйте национальные блюда разных стран, такие как рисовый плов, хумус и табули. Сейчас они упакованы так, что их можно быстро приготовить.

Загляните в те части бакалейного отдела, на которые Вы раньше не обращали внимания. В продуктовых рядах бывают заменители мяса, соевое молоко и другие полезные продукты, а также всем известные и экзотические овощи и фрукты. Вы также, возможно, найдете интересную еду в диетическом отделе. И загляните на полки с многочисленными цветными бобами.

Купите или возьмите в библиотеке книги рецептов, перечисленные на с. 138-139.

“ Спланируйте посещение ресторана. Подумайте, куда Вы можете пойти на ленч или на ужин. Как мы увидим в следующей главе, большой выбор предлагают рестораны национальной кухни (попросите повара, чтобы он не клал слишком много масла).

Не оставляйте дома соблазнительную еду. Если в холодильнике лежит что-то запретное, то риск поддаться искушению возрастает. Выбросите эту еду, отдайте ее соседям или в ночлежку. Если Вы не готовы сделать это, значит, Вы не готовы к перемене.

Если Ваш муж, жена или другой член семьи не хочет, чтобы вредная еда покинула дом, проявите решимость и воодушевите его. Доктор медицины покойный Бенджамин Спок шутил по поводу того, как это происходило в его жизни. Он решил стать вегетарианцем, когда ему было за восемьдесят. Его жена Мэри помогала ему оставаться верным своему решению в те минуты, когда он проявлял слабость. Она выбрасывала всю нездоровую пищу,

которую он мог купить. Спок вспоминает, что иногда он покупал дорогой сыр, а потом не находил его. И спрашивал: «Мэри, у меня, кажется, в холодильнике был маленький кусочек сыра». И Мэри на это отвечала: «Да, милый, я его выбросила. Я тебя слишком люблю и не могу допустить, чтобы такая еда оставалась в доме».

“ **Выявите «проблемное» время.** Когда будете начинать, еще раз взгляните в записи о своем питании, которые Вы делали в течение 3 дней. Когда обычно начинались проблемы, и где Вы обычно были в это время? Если во второй половине дня Вы объедались шоколадом, делая работу по дому, ответ прост: Вам не надо быть голодными в этот период (отрегулируйте время приема пищи), и Вам не надо находиться дома (пойдите куда-нибудь, где есть не получится).

Спланируйте физические упражнения. В главе 10 мы видели, как физические упражнения помогают восстановить естественный дневной ритм и избавиться от соблазнов. Имеет значение не столько вид, сколько частота упражнений – их надо включить в режим так, чтобы они были распределены равномерно в течение дня. Используя инструкцию на с. 89-90, внесите упражнения в свой календарь и попросите кого-нибудь присоединиться к Вам – так Вам будет легче не бросить это дело.

Следите за Вашим весом. На весы надо становиться раз в неделю или около того. Если за неделю Вы потеряете около фунта, это будет примерно то же самое, что у участников наших исследований.

Не сбивайтесь с пути. Используя простую контрольную таблицу (см. ниже), мы помогаем нашим добровольцам ежедневно придерживаться правильного курса. Распечатайте ее и используйте в течение трех недель программы.

Контрольная таблица на каждый день

Вот контрольная таблица для пищи, которая Вам нужна каждый день. Это руководство обеспечивает около 1500 калорий. Ниже Вы найдете способы отрегулировать количество калорий, чтобы оно соответствовало Вашей потребности в энергии. Распечатайте эту контрольную таблицу и используйте ее ежедневно.

Пищевая группа	Рекомендации, касающиеся порций
----------------	---------------------------------



ЗЛАКИ

(1 порция составляет примерно 80 калорий.)

6 из 6 порций должны состоять из цельных злаков: пшеничного хлеба, коричневого риса, макарон из непросеянной муки, отрубей, овсянки и т.д.

8 порций в день: порция – это ? чашки приготовленных злаков, вроде овса или макарон. Исключение составляет рис: 1 порция риса – это 1/3 чашки. Порций является ?-1 чашка геркулеса, кусок хлеба, половинка питы или тортилы. Большинство рогаликов на самом деле представляют собой 4 порции – учитывайте это. 8 порций может показаться большим количеством, но, если задуматься, чашка овсянки на завтрак, бутерброд с двумя кусками хлеба на ланч и тарелка макарон, сделанная из полчашки макарон, плюс кусок хлеба, составляют искомые 8 порций.

Проверьте количество порций здесь:

11111111



БОБОВЫЕ

(1 порция составляет примерно 100 калорий)

Съедайте по меньшей мере чашку бобов ежедневно.

3 порции в день. Порция – это полчашки приготовленных бобов, гороха или чечевицы, ? чашки нежирного спреда из бобовых, 1 чашка соевого молока или 1 унция вегетарианского заменителя мяса

Проверьте количество порций здесь:

111



ОВОЩИ

(1 порция составляет 35-50 калорий)

Хотя бы одна порция должна представлять собой свежий овощ, вроде салата или моркови

4 порции в день. Это означает ? чашки приготовленных овощей или 1 чашка сырых. Если овощи не подаются с жирной заправкой или соусом, можете увеличить их количество. По меньшей мере, 1 порция должна представлять собой листовые зеленые овощи, богатые кальцием, такие как брокколи, кале или белокочанная капуста.

Проверьте количество порций здесь:

1111



ФРУКТЫ

(1 порция составляет 80 калорий)

3 порции в день. 1 порция представляет собой ? чашки нарезанных фруктов или 1 маленький кусочек фрукта. Многие фрукты большие, поэтому под порцией обычно подразумевается половинка яблока или половинка банана. Старайтесь выбирать низкокалорийные, насыщающие варианты, такие как клубника, киви, манго, черника, персики, апельсины, виноград и малина

Проверьте количество порций здесь:

111



СЛАДОСТИ (ПО ВЫБОРУ)

Одна порция сладостей содержит не более 1 г жира и равна 100 калориям

Не больше 1 порции сладостей в день. Ваши сладости не должны содержать жир. Если Вам хочется сладкого, попробуйте фрукты. Вот другие варианты некоторых сладостей: коктейль из подслащенных цельнозерновых хлопьев с нежирным соевым молоком или тушеные в воде бананы или яблоки с небольшим количеством сахара или корицы.

Следите за тем, чтобы сладостей было не более одной порции в день:

1

Если Вы заполнили все клеточки, но испытываете голод, добавьте порции из группы овощей или бобовых. Если же этого количества пищи Вам слишком много, уберите в первую очередь сладости, потом порцию или две зерновых. Но не сокращайте количество калорий очень сильно. Большинству людей надо ежедневно потреблять не менее 1200 калорий. Чтобы установить свой минимум, используйте правило десяти.

Через 3 недели

Когда пройдут 3 недели, Ваш организм станет иным с физической точки зрения. У Вас будут более стабильными сахар крови и гормоны, и почти наверняка улучшится чувствительность к лептину и инсулину. Пора взглянуть, чего Вы достигли.

“ **Давайте снова записывать в течение трех дней все, что Вы съели.** Так Вы сможете увидеть, насколько улучшились Ваши пищевые привычки. Если Вы проанализируете свое питание с помощью Интернета, то увидите, что количество жиров, особенно животных жиров в Вашей пище радикально снизилось, то же самое касается и холестерина. Благодаря овощам, фруктам и бобовым, которые Вы ежедневно фиксировали, многократно возросло количество защитных веществ, таких как витамин С, бета-каротин и фолиевая кислота. В долгосрочной перспективе тип питания, который Вы только что попробовали, укрепляет иммунную систему, помогает снизить вес и снижает риск многих сердечно-сосудистых заболеваний.

Давайте проверим Ваши соблазны. Это серьезное испытание. Заполните новую копию теста, приведенного на с.119, и посмотрите, действительно ли искушения Вас меньше мучают. В наших исследованиях большинство людей стали гораздо меньше испытывать тягу к мясу, сыру, шоколаду, сахару, печенью и картофельным чипсам, зато полюбили фрукты и овощи – наши мамы хотели, чтобы мы ели эту пищу.

Проверьте Ваше здоровье. Настало время встать на весы, если Вы еще не сделали этого, и посмотреть, изменился ли Ваш вес в нужную сторону. Если до начала программы Вы проверили холестерин, кровяное давление или

сахар крови, сдайте эти анализы снова в ближайшее время. Трех недель недостаточно, чтобы увидеть во всей красе действие новой диеты, но этого достаточно, чтобы заметить положительную динамику.

Если хотите, можете постоянно придерживаться нового, полезного питания, и это, конечно же, лучший путь. Если Вам придется есть не очень полезную пищу, которую, как Вам казалось, Вы раньше любили, то, скорее всего, обнаружите, что она точно так же утратила привлекательность, как цельное молоко.

Если Вы сойдете с этого пути, то можете использовать нашу программу по мере необходимости. Она поможет Вам вернуться к самому полезному питанию и отказаться от нездоровой пищи.

В следующей главе мы рассмотрим более подробно, как придерживаться здорового питания в ресторанах, фаст-фудах и во время путешествий. А в конце мы приведем идеи приготовления пищи и рецепты, чтобы в любой ситуации у Вас было достаточно возможностей сделать полезный выбор.

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 23:56:12

Зверобой обновил 24 апреля 2025 00:14:04