

Макеева, Алёна.

M15 Вкусный ЗОЖ. 50 полезных привычек на каждый день : лайфхаки и рецепты / Алёна Макеева. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Хотите сохранить здоровый и активный образ жизни, при этом есть все что хочется без ограничений? Основываясь на самых последних научных данных и мировых исследованиях, собственном опыте похудения и советах экспертов, автор разработала комплексную программу, которая поможет наладить питание и ускорить метаболизм. Алёна удивительно легко, просто и интересно пишет о сложном и важном, не вдаваясь в дебри медицины и не используя сложные термины. Помимо теории в книге приведены рецепты от профессионалов — известных шеф-поваров, фитнес-тренеров и популярных блогеров, которые делятся своими советами и лайфхаками, и конечно же, собственные рецепты блюд, которыми автор с удовольствием делится с вами. Добро пожаловать в мир правильных привычек в питании и вкусного рациона без ограничений!

УДК 615.874+641.55
ББК 51.230+36.997

© А. Макеева, текст, фото, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-111010-9

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНый ПУТЬ

Макеева Алёна

ВКУСНЫЙ ЗОЖ

50 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лайфхаки и рецепты

Ответственный редактор *С. Ильичева*

Дизайн *Ю. Анохиной*. Технический редактор *Т. Анохина*

Компьютерная верстка и препресс *А. Бельтикова*. Корректор *Л. Воробьева*

В оформлении обложки использованы фотографии: *siam.pukkato*, *Syda Productions*, *Alena Haurylik / Shutterstock.com*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: *Syda Productions*, *bitt24*, *Bernd Juergens*, *barmalini*,

Katarzyna Hurova, *Inna Taran*, *barmalini*, *gowithstock*, *Volgastudio*, *Viktor1*, *Elena Veselova / Shutterstock.com*

Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалттарды

қабылдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация карастырылмаған

16+



Подписано в печать 24.04.2020. Формат 80x100/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,81. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmolive](#)

[eksmo](#)

[eksmolive](#)

[eksmo.ru](#)

[eksmo_live](#)

[eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-111010-9



9 785041 111010 >

В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Содержание

Предисловие	6
Благодарности	7

8

ВВЕДЕНИЕ

В чем суть правильного питания?	12
Как правильно внедрить привычки	13
Предостережения	15
ПП для тех, у кого проблемы со здоровьем	16

18

РЕЦЕПТЫ И ЛАЙФХАКИ

01 Мифы о правильном питании	20
02 Интуитивное vs обдуманное питание	23
03 О чем говорит чувство голода	27
04 Страшное БЖУ	29
05 Ругательство: быстрые углеводы	33
06 Пустые калории	37
07 Пять приемов пищи в день	40
08 Зачем нужны перекусы?	43
09 Размер порции	46
10 Почему важен завтрак	48
11 Так есть после 6 вечера или нет?	51
12 Без воды ни туды, ни сюды	54
13 Соки, воды	57
14 Зелененький он был	59
15 Зерновые	62

16	Страшный зверь глютен	65
17	Хлеб – всему голова	69
18	Дрожжи	72
19	Молочные продукты	75
20	Зеленушка	78
21	Райские кущи: специи	80
22	Супы	83
23	Рыба, мясо и другие ужасы вегетарианца	86
24	Отказ от продуктов животного происхождения	89
25	Лапша: быть или не быть	92
26	Французские изыски: сыры	95
27	Орехи и семечки	97
28	Принцесса на бобах	99
29	Сахар	102
30	Соль в пище	105
31	Сон	107
32	Его райское величество – шоколад	109
33	Мед	111
34	Чай, кофе – на здоровье	114
35	Свежевыжатые соки	116
36	Консервы vs свежие продукты	119
37	Майонез, кетчуп vs соусы	122
38	Ох уж этот суперфуд	125
39	Разгрузочные дни и другие «издевательства над организмом»	128
40	Срыв и зажор: казнить нельзя помиловать	131
41	Диеты и жесткие запреты	134
42	Витамины, микроэлементы, минералы и пищевые добавки	137
43	Эко, био, органик	139
44	Читайте этикетки	141
45	Отрицательная калорийность	143
46	Что есть до и после спорта?	145
47	Что делать, если хочешь поесть на ночь	148
48	Как вернуться к правильному питанию после переяданий	150
49	10 000 шагов	153
50	Алкоголь	156
	Закключение	159

ПРЕДИСЛОВИЕ

**ОТ ПРЕЗИДЕНТА ГИЛЬДИИ ШЕФ-ПОВАРОВ РОССИИ,
АВТОРА КНИГИ «РУССКАЯ КУХНЯ ОТ ПРЕЗИДЕНТА
НАЦИОНАЛЬНОЙ ГИЛЬДИИ ШЕФ-ПОВАРОВ»
АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВИЧА ФИЛИНА**

Мое знакомство с правильным питанием случилось еще в бытность моей службы шеф-поваром посла в посольстве Голландии. После возвращения в Россию я активно стал изучать данный вопрос, который привел к знакомству со специалистами из НИИ Питания РАМН, совместно с ними мы разрабатывали гендерное питание для ресторана «Груша». Тогда, много лет назад, люди не были готовы воспринимать такие сложности при питании, даже вопросы рационального питания вызывали недовольство.

Сегодня потребители все чаще задумываются о здоровье, внешнем виде, а соответственно, и правильном питании. Меня очень радует, что повара стали готовить вкусные и полезные блюда, а гости ресторанов принимают их с большим удовольствием. Здорово, что появляются книги, разъясняющие важность питания, да еще и с вкусными рецептами.

С автором книги Аленой мы познакомились всего два года назад, но за это короткое время успели не только плодотворно сотрудничать, но и стать добрыми друзьями. Я очень рад, что она несет идею о полезном питании в мир. А легкий и дружеский рассказ о таких сложных темах позволяет усвоить материал и зарыться темой приготовления вкусных блюд, которые улучшат здоровье. Уверен, что книга станет настольной, и вы получите много полезной информации.

**Надеюсь, впереди нас ждет еще не один труд,
вышедший из-под пера Алены Макеевой.**

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я бы хотела сказать большое спасибо редактору Светлане Иличевой, которая поверила в идею, принимала активное участие в обсуждении рукописи, давала советы и рекомендации, как сделать книгу лучше, а также за шикарное чувство юмора, которое облегчало мне работу.

Конечно, эта книга не была бы полной, если бы не эксперты, блогеры и шеф-повара, которые делились своим опытом, знаниями и рецептами. Ребята, спасибо вам большое. Поименно все эти люди упоминаются в книге, с аккаунтами в инстаграме.

Лично выражаю благодарность фотографу Александру Ману @selfiescopyshop за трепетное отношение к моим кулинарным творениям и творческий подход к созданию фотографий рецептов.

Спасибо всем тем людям, которые сотни раз задавали вопрос: «Как ты так похудела?» и говорили комплименты, без вас я бы даже не подумала, что информация, которую я изучила и накопила, может быть полезной.

Спасибо моему редактору Миле Ивахненко, которая поддерживает мои безумные идеи и делится информацией, благодаря чему эта книга появилась на свет.

Самое большое и горячее спасибо я хочу сказать моему мужу, режиссеру Сергею Макееву, который не только поддерживает меня лично во всех начинаниях, но и выступает в качестве драматурга, давая дельные советы по структуре глав и тексту. Дорогой, хотя ты всегда говоришь мне, что все, чего я достигла, – моя заслуга, я знаю, что без тебя, твоей поддержки, твоей целеустремленности и веры, которая заражает и меня, все это было бы невозможно. Спасибо, что ты есть в моей жизни!

А самую главную благодарность я хочу выразить вам, мои читатели!



ВВЕДЕНИЕ

Привет! Спасибо, что выбрали эту книгу для прочтения и заинтересовались принципами правильного питания. Я очень надеюсь, что благодаря этой информации вы получите то, что хотите, а главное, здоровый и активный образ жизни, счастье и возможность есть все что хотите, без ограничений.

Прежде чем рассказать о питании, продуктах и о том, как наладить собственный рацион, неплохо было бы познакомиться. Согласитесь, что читать книгу того, кого вы не знаете хотя бы заочно, немного сложно. Лично мне всегда важно, почему человек решил написать о том, что я сейчас читаю, и какой он специалист в теме.

Я Макеева Алёна, актриса и писатель. С детства я занималась танцами и даже добилась достаточно хороших успехов на этом поприще, правда, сильная травма внесла свои коррективы. Мне буквально заново пришлось учиться ходить. Фигура у танцоров всегда хорошая, так что я не обращала особого внимания ни на рацион питания, ни на физнагрузки. Занималась йогой, каталась на роликах – вот и все.

К тридцати годам, когда я училась актерскому мастерству в Лондоне, один из педагогов заметил, что с моим ростом в 160 см неплохо было бы немного похудеть. «Что?» – изрядно удивилась я и встала на весы: 58 кг. В целом не много, но, следуя совету, я вяло начала возвращать спорт в свою жизнь.

А в 30 лет родила ребенка, набрав за беременность 15 кг. «Ничего, родишь и похудеешь!», «После грудного кормления вес сам уйдет, а сейчас тебе нужно кушать!» Знакомо, да? Я, как и многие, попала на эту ловушку – вес снизился до 65 кг, потом мой организм дал сбой, и я поправилась почти до 80 кг. При моем-то росте!

Муж меня успокаивал, друзья поддерживали, так что я особо не переживала, пока не увидела себя на фото на одном из мероприятий. Я рыдала дня три. С фото на меня смотрела буквально круглая свинка.



Это была не я, кто угодно, но не я. Естественно, об актерском поприще я и не помышляла. Да какая там карьера, я еле ходила. Постоянная слабость, апатия, нежелание двигаться и усталость – были моими постоянными спутниками, плюс проблемы со здоровьем. На детской площадке я едва могла прогуляться с годовалой дочкой за ручку вокруг песочницы – одышка сопровождала каждый шаг. В общем, истерика истерикой, но боевой характер никуда не деть, я решила худеть во что бы то ни стало.

Честно? Сначала было очень сложно, диеты и ограничения результатов не давали, настрой пропал, настроение портилось. И тогда я случайно наткнулась на рекламу курсов по правильному питанию Университета Абердин, Великобритания. И, о счастье, процесс пошел, я начала худеть. Основное, что нам донесли профессора, это то, что правильные привычки в питании улучшают качество жизни, и это – главное.

Согласитесь, далеко не всем нужно похудеть. Кто-то и в размере плюс сайз (от английского plus size – большой размер) выглядит так, что закачаешься от зависти. Но чувствовать себя хорошо, быть легкой, энергичной и здоровой – бесценно. О здоровье я, кстати, говорить буду много, так как мое собственное дало





сильный сбой, и, чтобы вести более или менее активный образ жизни, мне приходится тщательно следить за тем, что отправляется ко мне в рот.

Позже были курсы велнесс-коучинга, диетологии, ЗОЖ (здорового образа жизни), где я получила много полезных для себя знаний. Но самое главное, я максимально сохраняю здоровье, чувствую себя хорошо, ем что хочу и вешу 52 кг, даже без регулярных тренировок.

Хотите так же? Тогда добро пожаловать в мир правильных привычек в питании и вкусного рациона без ограничений! Обо всем, чему я научилась, я постараюсь рассказать легко, интересно и сквозь призму собственных проб и ошибок, которых было немало.

Оговорюсь сразу, что я – не врач, поэтому не буду употреблять сложные термины и вдаваться в дебри медицины. Но постараюсь рассказать максимально просто, доступно о сложных вещах, основываясь, во-первых, на научных данных, мировых исследованиях и статьях, во-вторых, и, возможно, это главное, на своем личном опыте.

Помимо теории в книге приведены рецепты от профессионалов – шеф-поваров лучших (на мой взгляд, естественно) ресторанов Москвы, фитнес-тренеров и блогеров, которые с удовольствием поделились еще и своими лайфхаками, и, конечно, мои собственные рецепты блюд, которыми я с удовольствием делюсь с вами.

В ЧЕМ СУТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ?

Когда я рассказываю о том, что весила 80 кг, мне не верят, что не- удивительно. Самый распространенный вопрос после восхищен- ного «Ого!»: «А как ты похудела?»

Ответ прост:

- Правильное питание.
- А, ну понятно! – Частенько слышу я сокрушенное в ответ. – Нет, диеты – это не мое, я столько всего перепробовала, я люблю поесть.

На этом наш диалог заканчивается, так как я не люблю никого убеждать и уговаривать, тем более, если человек скептически настроен. Но на самом деле важно понимать, что правильное питание не равно диета и отказы от вкусняшек.

Я, например, обожаю вкусно поесть. Да мы всей семьей любим съесть что-нибудь вкусное и желательно побольше, а еще можно без хлеба, как говорил всем известный Винни Пух. А шоколад! М-м-м, да я ни за что на свете ни на что не променяю дольку хоро- шего горького шоколада, от которого немножко пощипывает язык, даже если мне будут угрожать +10 кг. Почему? Потому что я знаю, как нормализовать питание. Кстати, шоколад я ем каждый день.

В первую очередь на способность усвоения пищи влияет мета- болизм. Это банальный процесс обмена веществ в организме. Чем быстрее и качественнее пища усваивается, тем лучше мы себя чувствуем и выглядим. Таким образом, если пищеварение настроено правильно, метаболизм, как принято говорить сейчас, разогнан, а точнее, просто нормально работает, то и за лишние килограммы переживать не нужно.

Более того, правильное питание – это баланс потребляемых в течение дня продуктов, рациональное меню и грамотное соблю- дение несложных правил. Вот, в общем-то, и все! Об этом я и буду говорить на протяжении всей книги.



КАК ПРАВИЛЬНО ВНЕДРИТЬ ПРИВЫЧКИ

Прежде чем я приступлю к рассказу о нудных, но нужных вещах типа калорий и почему их необязательно считать, я хочу рассказать, как сделать прочтение книги максимально эффективным, раз уж вы потратили деньги и время на ее изучение.

Наш мозг устроен таким образом, что ему не так-то просто усвоить новую информацию и внедрить привычку. Особенно если для этого придется перестроить режим питания и рацион. По факту еда часто заменяет нам все другие удовольствия, поэтому сама мысль перестать есть торт на ночь напрягает. Да я и сама, когда у меня происходит сильный стресс на работе, иногда позволяю себе зажевать пирожное в 12 ночи и отправиться спать.

Более того, я против любого насилия (нет, я не пацифист), особенно над собой. Нам и так часто приходится терпеть неудобства в повседневной жизни, чтобы еще сознательно издеваться

над собой. Поэтому первое правило книги: никакого насилия, даже если все пошло не так и в час ночи вы закусили котлеты тортом и запили кастрюлей борща. У всех бывает.

Не нужно применять к себе жестких санкций типа: сегодня я ем одну дольку шоколада, а потом три дня «сйжу на рисе». Такой подход только навредит, но об этом чуть позже.

Второе, для начала выберите те привычки, которые не вызывают протестов. Например, да, я знаю, пить воду важно, но что-то не получается, хочу попробовать еще раз. Вот с этого и начните. Согласитесь, если у мясоеда за один день отобрать все мясное со словами «ты – веган», то ничего, кроме жуткого стресса и ненависти, от него не добьешься.

Третье, внедряйте привычки постепенно. Я сама – самурай и живу по принципу «с места в карьер» и «либо все, либо ничего», но давайте будем откровенны, если вы читаете эту книгу, скорее всего, такой подход привел только к срывам и возвращению к старым привычкам, так что дайте себе время. Как с младенцами, которым вводят прикорм: начинайте постепенно, следите за реакцией организма, дайте себе неделю или дней десять, чтобы привыкнуть, а если привычка «не зашла», вернитесь к ней чуть позже.

Четвертое, привычке нужно время, чтобы стать автоматической. Помните, как дети учат буквы: сто раз повторяют одно и то же, и только какое-то время спустя (причем у каждого это время свое, кому-то нужна неделя на весь алфавит, кому-то – месяц на одну букву) они запоминают, что «А» выглядит так, а не как «О». Правда, если сделали перерыв, то нужно время, чтобы вернуть навык. Думаете, во взрослой жизни что-то меняется? Увы! Так что многократное повторение закрепляет результат! Это – путь к успеху.

И последнее, эта книга создана в первую очередь для того, чтобы сохранить и улучшить здоровье через внедрение полезных привычек в питание, так что отнеситесь к процессу привыкания, как к веселому путешествию, не торопите себя и получайте удовольствие от самого действия и результата, тогда все пройдет гладко и в радость.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Раз уж цель написания книги – здоровье, то было бы логично рассказать и о том, чего стоит опасаться и на что обратить пристальное внимание.

Питание – это основной источник энергии и жизненно важных элементов для нас, и любой сбой, даже минимальный, может вызвать дискомфорт. Следовательно, как я уже сказала, внедряйте по одной привычке за раз, чтобы отследить, на что пошла реакция.

Второе, если вводите новый продукт, то смотрите, как реагируют желудок и кишечник. Никакого дискомфорта, жжения, тяжести и уж тем более болей быть не должно. Конечно, при введении новых продуктов организм может выдать незнакомые реакции, которые достаточно быстро проходят. Например, шпинат слабит, от груши может появиться повышенное газообразование, но не критично. Если же появилась боль, уберите продукт и вернитесь к нему позже.

Если какая-то из привычек «не заходит», не насилуйте себя. Конечно, пить нужное количество воды важно, но если это будет висеть над вами дамокловым мечем, вряд ли привычка принесет пользу. Я, например, не люблю морепродукты, никакие, кроме рыбы, и как бы мне они ни были критично важны, я не буду их есть, просто заменю на витамины и растительный белок. Мы все разные, уважайте свою индивидуальность.

К сожалению, большая часть населения нашей страны не может похвастаться хорошим здоровьем, особенно в области пищеварительной системы. Гастриты, язвы, проблемы с печенью, желчным пузырем – постоянные спутники. Конечно, последствия большинства болезней можно нейтрализовать с помощью питания, но не вылечить. Поэтому, во-первых, не ищите волшебную таблетку, во-вторых, если есть какие-то противопоказания, например, нельзя зеленые овощи и травы, то учитывайте предписания врача и добавляйте эти продукты очень постепенно и аккуратно.

Еще раз, питание влияет и на настроение, и на самочувствие, и на продолжительность жизни, поэтому будьте к себе бережны и аккуратны. Тогда и здоровье не заставит себя ждать.

ПП ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Полтора года назад я сама столкнулась с серьезными проблемами со здоровьем. Конечно, когда ты узнаешь, что твой организм дал серьезный сбой, который останется с тобой на всю жизнь, и максимум, что тебе «светит», это долгая ремиссия, первое чувство – шок. Такие новости пугают, правда! И хотя многие снисходительно говорят: «Ну другие же как-то живут?! Не рак же, значит, не страшно!» По факту им никогда не понять, что фактически любое хроническое заболевание шаг за шагом убивает ваше тело.

Приговор ли это? Нет! И это наша хорошая новость. Когда я училась на велнесс-коуча, то нам очень много рассказывали о питании при наличии аутоиммунных заболеваний. Честно говоря, я закатывала глаза, но слушала. Кто б мог подумать, что не зря, и полученные знания – первое, что вытянуло меня из шокового состояния. По статистике Национального института здоровья, только в США аутоиммунными заболеваниями страдают порядка 25 млн человек. В России не считали.

И знаете, о чем говорят многие специалисты и врачи? Нормализовать питание! Казалось бы, какая связь между тотальным сбоем всей гормональной системы и едой? Прямая! Во-первых, неправильное питание дает сильную нагрузку на организм в целом, во-вторых, некоторые продукты способствуют разрушению защитных механизмов клеток. Ни для кого не секрет, что сахар вызывает преждевременное старение, к тому же еще и сильнейшую зависимость.

Так что, первое, что помогает, к сожалению, не выздороветь, но хотя бы поддержать организм и дать ему силы, чтобы бороться с тем заболеванием, которое появилось, – еда. Правильное же питание помогает женщинам дольше сохранять активность женской половой гормональной системы, а это – наша молодость, стать и красота.

Так что, если вам поставили малоприятный диагноз, а судя по моему опыту посещения врачей и словам эндокринолога порядка 70% женщин в той или иной степени подвержены сбоям



эндокринной системы, которая влияет на все остальное, начните питаться правильно. Одна из причин проблем со здоровьем – рождение детей, когда организм подвергается сильнейшим нагрузкам. Так что начните внедрять привычки правильного питания как можно скорее. Они правда помогают поддержать организм в его неравной борьбе с болезнью, улучшают самочувствие и снижают неприятную симптоматику.

ОДНО ВАЖНОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: правильное питание – не замена терапии, никогда не бросайте принимать лекарства, только если вышли в ремиссию. Второй важный момент: следите за реакцией тела на внедрение той или иной привычки. Конечно, есть груши очень полезно при любых проблемах с щитовидкой, но если есть хотя бы минимальный сбой в пищеварительной системе, то свежие фрукты могут вызывать брожение. Тогда просто запекайте их. Мне пришлось самой поставить не один эксперимент, пока я нашла, что подходит лично для меня, так что не отчаивайтесь. Ищите то, что работает лично для вас, лайфхаков в книге будет много – как для здоровых, так и не очень.

Относитесь к себе бережно и чутко, тогда тело ответит вам взаимностью, и восстановление от любого заболевания пройдет гораздо быстрее.