



ХУДЕЕМ, НЕ ГОЛОДАЯ

Книга предназначена для бесплатного распространения в сети Интернет.
Коммерческое использование запрещено.

Copyright © 2006 Людмила Симиненко.
Copyright © 2006 <http://www.figura.stilno.info>

All rights reserved worldwide

**Хочешь быть
стройной?**

Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»

Предисловие

Эта книга представляет собой избранный архив рассылки "Худеем вместе _ каждый день!". Каждый вечер тысячи человек получают от меня письмо. В нем _ советы и рецепты, обмен опытом и улыбка. В основе писем _ мой личный опыт потери лишнего веса без диет и пытки голодом.

С лишним весом я боролась с 12 лет. Перепробовала множество диет, даже голодала несколько дней подряд. Но достичь своей цели смогла только тогда, когда перестала мучить себя и свой желудок. Я поняла главное: жесткая диета _ это самый худший способ похудеть, практически обреченный на провал.

Это может показаться нереальным, но все-таки терять вес, не испытывая мучительное чувство голода, вполне реально. Всего лишь изменив свои привычки в питании, я смогла потерять больше 15 килограмм. Как я изменилась за несколько месяцев, благодаря правильному питанию, видно по этим фотографиям.



О том, как шаг за шагом менять свои привычки, как терять вес без мучений и запретов, я подробно рассказала в своей книге [«Как приручить свой аппетит и похудеть без таблеток и пытки голодом»](#). Подписавшись на рассылку «Худеем вместе _ каждый день!» и став читателем моей книги, вы сделаете первый, самый важный шаг на пути к себе.

Искренне ваша Людмила Симиненко.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Чудо маленькой порции

Скажу сразу: никакими "чудесными" секретами похудения не владею. Я не трачу деньги на чай, "волшебные" капсулы и тому подобное. Я не истязую себя низкокалорийными диетами. Просто стараюсь есть вкусную, здоровую пищу и не злоупотреблять продуктами, которые могут пополнить мои "жировые депо".

Ты, наверное, знаешь, что ни так это просто, как кажется. И все же, когда в следующий раз тебе захочется прикончить за один присест целую плитку шоколада, остановись и подумай: зачем тебе это нужно? Если очень хочется, съешь пару кусочков, а остальное спрячь в холодильник или угости кого-нибудь.

Это было лирическое отступление. А теперь _ к делу.

Наша задача каждый день (без выходных) делать пусть малосенький, но шаг на пути к успеху. Делай как я, и, если со здоровьем у тебя все в порядке (нет сахарного диабета, нарушения обмена веществ), ты обязательно станешь такой, какой ты хочешь быть.

Задание на сегодня: уменьши свою обычную порцию на треть. И впредь старайся ее не увеличивать.

Между прочим, когда мне было 12 лет, именно в этом заключалась моя первая диета. Я отдыхала в пионерском лагере и взяла себе за правило не съедать полностью то, что нам давали в столовой на завтрак, обед и ужин. 1 сентября мои одноклассники заметили, что я похудела.

Интересно, а что у тебя сегодня на ужин? Если любишь эксперименты, попробуй заменить жаренную картошку на не менее питательную, но куда более полезную чечевицу. Пока я пишу этот текст, она уже готовится на моей плите. Купить чечевицу можно в супермаркете, стоит немного дороже риса.

Чечевица с мясом

Мясо (чем постнее, тем лучше; можно птицу) нарезать мелкими кусочками и обжарить в кастрюле. На чем жарить _ дело вкуса, но полезнее на растительном масле. Затем засыпать в кастрюлю зеленую чечевицу (красная сильно разваривается, из нее лучше готовить суп-пюре) и залить водой. Дальше _ как с пловом. Как только чечевица впитает в себя всю жидкость, добавляй еще воды и так до тех пор, пока чечевица не будет готова. Огонь должен быть маленьким и следи, чтобы чечевица не подгорела! Минут за 10 до готовности, добавь по вкусу томатную пасту, соль, специи. По консистенции готовое блюдо должно напоминать очень-очень густой суп, в котором ложка стоит. Ешь с солеными огурцами или любыми другими домашними заготовками из овощей.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Можно ли перехитрить аппетит?

Перво-наперво, поздравляю тебя с наступившим теперь уже старым Новым годом. Желаю тебе в наступившем году всего наилучшего и, конечно же, ощутимых успехов в борьбе с лишними килограммами.

Впрочем, бороться-то с ними как раз и не стоит. Самое лучшее _ полюбить их всей душой (это ведь твои килограммы, а не чьи-то еще), но договориться с ними о раздельном проживании.

Шутки шутками, а доля правды в этих словах есть. Ненависть к своему телу _ далеко не лучший советчик и попутчик в таком созидательном процессе, как формирование новой фигуры. Скажи себе _ да, я не совершенна, но это еще не конец света. Если ты будешь больше любить свое тело, тебе легче будет согласиться на полезное яблоко в качестве перекуса вместо пакетика с чипсами, напичканными абсолютно бесполезными калориями.

Вчера я предложила тебе попробовать уменьшить свою обычную порцию на треть.

Если у тебя не получилось, не унывай. Свой аппетит можно перехитрить.

Испробуй несколько известных приемов. Какой-нибудь из них (или все вместе) должны сработать.

Во-первых, минут за двадцать до еды выпей стакан воды. Она притупит чувство голода.

Во-вторых, ешь медленно, тщательно пережевывая пищу. Известный факт _ сигнал о насыщении поступает в мозг с некоторым запозданием. Поэтому зачастую мы продолжаем есть, хотя на самом деле съели достаточно.

В-третьих, постарайся не отвлекаться во время еды на телевизор или чтение.

Урезанную треть порции можно заменить более легкой пищей _ свежими и консервированными овощами, салатами. Несколько рецептов я тебе дам.

И еще один совет на сегодня. Если ты до сих пор пьешь чай с сахаром, откажись от этой привычки раз и навсегда. Чтобы чай не казался тебе безвкусным, замени сахар на молоко или лимон, покупай ароматизированный чай. Если пьешь чай с чем-нибудь вкусненьким, подожди, пока он остынет. Чем горячее напиток, тем медленнее ты будешь его пить и тем больше печенья и конфет успеешь съесть.

А теперь _ простые рецепты салатов на скорую руку.

1. Смешай квашенную капусту с мелко порезанным яблоком и добавь растительное масло. Чтобы капуста не была слишком соленой, ее можно предварительно промыть или даже вымочить.

2. Порежь кубиками соленые огурцы, репчатый лук, перемешай овощи с зеленым горошком и заправь растительным маслом.

3. Натри крупной стружкой сырую свеклу и яблоко (по одному), заправить хреном, нежирной сметаной, лимонным соком, солью.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Чувству голода – бой!

Надеюсь, твои выходные прошли хорошо и ты готова во всеоружии встретить новую рабочую неделю. Учишься ты, или уже работаешь, _ не в том суть. Я с моим маленьким сыном сижу дома и мне гораздо чаще, чем работающим, приходится бороться с соблазнами, коих превеликое количество имеется в холодильнике. В этом смысле гораздо проще тем, кто живет один _ ему не нужно думать о том, чем накормить семью. Редкого мужчину удастся уговорить пожертвовать своими вкусовыми пристрастиями ради фигуры любимой. Так что, будем выживать в предложенных обстоятельствах и пытаться постепенно менять свои привычки.

Именно постепенно, ведь невозможно с понедельника или с Нового года разом отказаться от всего того, к чему мы привыкали годами _ с детских лет. Даже если усилием воли сделать это, стресс мы себе устроим колоссальный. Бесследно для здоровья он не пройдет. Оно нам надо?

Мы с тобой уже стараемся есть уменьшенные порции (на одну треть), отказались полностью от сахара в чае. А теперь давай попробуем сделать наше питание дробным.

У тех, кто садится на диету, срывы чаще всего происходят вечером. Днем, пока приходится работать, о чувстве голода удастся забыть. Зато дома оно напрочь заглушает голос разума. Голодающий навёрстывает упущенное и наедается буквально до отвала. Для того, чтобы утром снова начать якобы худеть.

Вместо этого, гораздо разумнее не подпускать к себе звериное чувство голода. Ешь мало, но часто! Я стараюсь есть не реже, чем каждые два часа. Пусть это будет стакан кефира с кусочком черного хлеба или стаканчик нежирного йогурта. Неважно _ главное, чтобы в твой желудок что-то упало и ты не чувствовала себя обделенной радостями жизни.

На обед основным блюдом может быть суп. Благодаря жидкости, он займет много места в твоём желудке и обеспечит чувство сытости. При том, что калорий в нём намного меньше, чем в котлете или куске рыбы с гарниром. Попробуй приготовить суп из шпината (купи несколько брикетов свежемороженого шпината, и пусть он всегда будет у тебя в морозилке).

Суп из шпината по-флорентийски.

Чтобы приготовить этот суп, тебе понадобится 500 г шпината, 1 луковица, 1 литр мясного бульона, ½ стакана молока, 1 столовая ложка крахмала, 1—2 чайные ложки сливочного масла, 1 желток, соль, молотый перец, мускатный орех.

Нарезанный лук слегка обжарь, добавь мясной бульон и влей разведенный холодным молоком или сливками крахмал. Добавь мелко нарезанный шпинат и вари 5 мин. Процеди суп через сито, добавь масло, заправь желтком. Добавь приправы.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Зачем нужен стимул?

Не секрет, что для достижений результата в любом деле очень важно наличие стимула. Для женщины, которая хочет похудеть, таких стимулов может быть множество _ желание нравиться мужчинам, сделать карьеру, вызвать зависть у подруг, доказать самой себе наличие силы воли и так далее. Если у тебя стимула нет, его нужно придумать!

Как можно чаще рисуй в своем воображении то, как ты будешь выглядеть, что будешь носить, как будешь жить, когда цель будет достигнута. А если захочется съесть еще кусочек торта, подумай о том, как живописно он отложится на твоих бедрах или животе. Представила? А теперь спрячь торт в холодильник и замени его кусочком черного хлеба или диабетическим печеньем с медом. Это тоже вкусно и к тому же полезно.

Кстати, о хлебе. Черный гораздо полезнее и не повредит твоей фигуре, если есть его в меру _ не больше одного-двух кусочков в день.

Старайся не есть с хлебом суп или любые другие блюда. А вот с тем же медом к чаю или в с овощами в бутерброде или в салате _ пожалуйста. Если сразу отказаться от хлеба за обедом или ужином будет трудно, сокращай его долю в твоём рационе постепенно. Для начала приучи себя откусывать (или отламывать) хлеб малюсенькими кусочками.

Любишь бутерброды? Отказываться от них полностью необязательно. Просто делай их менее калорийными и старайся всегда добавлять в твой сэндвич овощи. А для заправки вместо масла или майонеза можешь использовать один из этих рецептов, вычитанный мною в журнале SHAPE:

ОСТРАЯ САЛЬСА. 1 нарезанный кубиками помидор, 1 рубленый острый перчик, 2 ст. л. смеси сока лайма и рубленой свежей кинзы.

МЕДОВАЯ ГОРЧИЦА (отлично подходит к гамбургеру со свининой), 1/3 чашки меда, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. обжаренных семечек кунжута.

СЛИВОЧНЫЙ УКРОП (отлично дополнит гамбургер с семгой или лососем). 1/2 чашки обычного нежирного йогурта, 2 ст. л. смеси рубленого укропа с горчицей.

ПОМИДОРЫ С БАЗИЛИКОМ. 1/2 чашки томатного соуса, 2 ст. л. смеси рубленого базилика с томатной пастой.

КИСЛО-СЛАДКИЙ. 1/2 чашки кетчупа, 2 ст. л. смеси коричневого сахара и винного уксуса.

ПЕТРУШЕЧНЫЙ ПЕСТО. 1/2 чашки свежей рубленой петрушки, 2 ст. л. сыра пармезан, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 чашки воды (смешать в блендере до консистенции пюре).

ПУТАНЕСКА. 1/2 чашки томатного соуса, 2 ст. л. смеси рубленых оливок и каперсов.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Какая картошка не повредит?

Вчерашний выпуск я начала с разговора о стимулах. Позволь мне его продолжить.

Мне кажется, что самое лучшее _ худеть ради своего здоровья, ради хорошего самочувствия, ради необыкновенного ощущения легкости, которое обретает человек, избавившись от лишних килограммов. Тому, кто всегда был худым, этого не понять.

Представь себе, что каждый кусок жирного мяса или торта с кремом, который ты съедаешь, тянет тебя вниз, не дает взлететь. Это, конечно, вкусно, но разве ты станешь счастливее от того, что каждый день будешь есть отбивную и пирожное?

В следующий раз, когда тебе захочется съесть то, чего есть не стоит, попробуй себя перехитрить. Разреши себе это съесть, но только после того, как ты сделаешь кое-что.

Для начала выпей стакан воды. Затем достань из шкафа свои любимые джинсы, которые тебе стали малы, и попробуй в них влезть. Можешь полистать пару модных журналов, посмотреть свои старые фотографии или на себя в зеркало. Если тебе все еще хочется жареной картошки, _ ни в чем себе не отказывай.

Совсем отказываться от картошки вовсе не обязательно. В умеренных количествах можно есть отварную, а лучше _ запеченную прямо в кожуре. С солеными огурцами или квашенной капустой, с растительным или небольшим количеством сливочного масла _ это очень вкусно.

Вот еще один рецепт довольно легкого блюда с картофелем

Картофель отварной с орехами

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы истолочь с солью. Добавить фруктовый уксус, и мелко нарезанный репчатый лук, перемешать все с картофелем и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления на две-три картошины возьми четверть стакана грецких орехов, дольку чеснока, половину луковицы. Остальное _ по вкусу.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Зачем есть овощи и фрукты?

Невероятно, но факт: терять вес можно, даже не сокращая существенно количество потребляемых за день калорий. Ведь дело не только в количестве съеденного, но и в его качестве.

Если тебе себя не жалко, можешь сама провести опыт. Неделю питайся исключительно «цивилизованной» пищей (полуфабрикатами, консервами, чипсами, сладкими хлопьями и т.п.), а следующую неделю _ овощами и фруктами, зеленью, кашами, рыбой, морепродуктами, мясом птицы... Голодной ты не будешь ни в первом, ни во втором случае. Но разницу обязательно почувствуешь.

Натуральные продукты, богатые пищевыми волокнами, витаминами и микроэлементами, зарядят тебя новой энергией. Да и 1-2 лишних килограмма, ты потеряешь. Дальше, конечно, темпы потери веса снизятся, но расстраиваться из-за этого не нужно.

Наш девиз _ худеем медленно, но верно!

По себе знаю, что особенно трудно удержаться от соблазнов, когда на тебя насаждают родные и знакомые: съешь кусочек, зачем тебе худеть, ты и так нормальная и так далее. Чтобы в гостях или на корпоративной вечеринке ты не поддавалась уговорам, отправляйся туда, основательно подкрепившись. Естественно, здоровой пищей. Не допускай на свою тарелку блюда, которые тебе хорошо знакомы (ты что, картошки никогда не ела?). А вот что-то новенькое можно попробовать _ чуть-чуть. Не налегай на алкоголь _ он повышает аппетит. Пей больше воды и чаще выходи из-за стола.

А теперь _ несколько рецептов для тебя.

Салат из моркови с яблоками

Сырую морковь и яблоки, предварительно вымытые и очищенные, натри на крупной терке, заправь лимонным или клюквенным соком, добавь растительное масло, посоли.

Творог со свежей зеленью

Петрушку или листья салата хорошо промой, обсуши и мелко нарежь. Творог протри через сито или пропусти через мясорубку. Натри редиску. Все компоненты хорошо перемешай со сметаной или кефиром.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Не забывай себя баловать!

Ты читаешь седьмой выпуск моей рассылки. А значит, прошла неделя с тех пор, как мы вместе с тобой начали движение навстречу своей мечте. Не юбилей, конечно, но кое-какие итоги можно подвести.

Что касается меня, то за эту неделю мой вес уменьшился на 1 килограмм, на пару сантиметров стал меньше объем талии. Скажу сразу _ следовать в точности своим рекомендациям мне удавалось не всегда, хотя я очень старалась. Но это не главное. Важно то, что я (надеюсь, и ты тоже), начала движение вперед.

Вспомним еще раз, какие полезные привычки мы начали приручать с этой недели.

- Во-первых, уменьшили свою обычную порцию на треть. Освободившееся место в тарелке заменяем овощными салатами.
- Во-вторых, едим часто, но мало. И всегда тщательно пережевываем пищу.
- В-третьих, белый хлеб заменили на черный. Основные блюда едим без хлеба или с минимальным его количеством.
- В-четвертых, для уменьшения аппетита перед завтраком, обедом и ужином выпиваем стакан воды.

Кстати о воде. Следи за тем, чтобы у тебя в доме всегда была чистая питьевая вода. Пей не меньше восьми стаканов воды в день. Она поможет бороться с ложным чувством голода и будет способствовать тому, чтобы все системы твоего организма работали как часы. Если занимаешься спортом, рекомендуется еще два стакана воды пить за два часа до тренировки.

Очень прошу тебя: не мори себя голодом. В долгосрочной перспективе это ни к чему хорошему не приведет. У голодающего человека развивается гипогликемия (низкое содержание глюкозы в крови), что приводит к повышенной раздражительности. Миру в семье и на работе это не способствует.

Давайте будем радоваться! И иногда баловать себя чем-нибудь вкусеньким. Например, ореховыми оладьями. Запивай зеленым чаем (об этом чудесном напитке мы поговорим завтра).

Ореховые оладьи

Смешай яйцо, столовую ложку муки, четверть стакана обезжиренного молока и испеки оладьи. Смажь их йогуртом и посыпь тертыми орехами.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

О пользе зеленого чая

Я обещала поговорить сегодня о зеленом чае.

Чисто теоретически все слышали, что зеленый чай гораздо полезнее, чем черный. Он сильнее тонизирует (в нем кофеина больше), витаминизирует и так далее. А еще зеленый чай богат белком. В Китае и Японии чайный лист используют даже в салатах, супах или тушат его с мясом.

Это для нас, пожалуй, слишком. Но вот заменить черный чай на зеленый в своем рационе _ очень даже хорошая идея. Главное, соблюсти два условия: чай должен быть качественным (никаких пакетиков!) и заваривать его нужно так, как указано на упаковке.

Но: если у тебя проблемы с желудком (гастрит, язва), лучше зеленым чаем не увлекаться.

Тем, у кого этих проблем нет, лучше пить чай без добавок, но если вкус слишком непривычен, можно добавить лимон, немного меда.

Старайся пить зеленый чай не реже пяти раз в день. Для разнообразия можешь приготовить такой коктейль:

Завари зеленый чай, добавь немного меда. В шейкере или в плотно закрывающейся банке хорошенько взболтай его вместе с клюквенным соком, лимонным соком и кубиками льда.

Рецепт на сегодня.

Кипрский салат

Нарежь грейпфрут маленькими ломтиками, два небольших крепких помидора кружочками. 100 граммов мягкого сыра натри на крупной терке. В салатник уложи слоями грейпфруты, помидоры и сыр. Сверху положи оливки. Отдельно перемешай полторы столовых ложки оливкового масла, соль, перец и заправь этой смесью салат. Этот салат лучше есть охлажденным.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Как бороться с «телеедой?»

Те, кто в течение недели работает, субботу, как правило, посвящают домашним хлопотам. К концу дня многие из нас валятся с ног. Самое время отдохнуть и расслабиться. Вечерняя прогулка в такой мороз _ не лучший вариант. Для многих даже выйти за хлебом в магазин _ уже подвиг. Остается телевизор. А где телевизор, там и разного рода вкусности, которые так и просятся в рот.

Как бороться с этой совершенно лишней телеедой?

Возможно, у тебя есть свой способ. Если нет, предлагаю попробовать следующее.

Займи чем-нибудь руки. Вяжи, вышивай крестиком. Если не умеешь _ научись. Чем больше у тебя будет занятий, тем меньше будешь думать о еде.

Займись спортом. Пока смотришь любимую телепередачу, не спеша, делай несложные упражнения.

Если все же без еды телевизор не мил, останови свой выбор на яблоках или других легких фруктах. Только не ставь вазу с ними рядом с собой. Лучше каждый раз ходи на кухню. Ходить часто будет лень, а если нет _ лишняя пробежка не повредит.

Если на этой неделе ты вела себя примерно, завтра можешь побаловать себя кулинарным шедевром.

Рулетки с лососем

Для этого блюда тебе понадобится 4 кусочка лосося весом по 120 г, 4 виноградных или капустных листа, 1 зубчик чеснока, 3 головки красного лука, зелень кинзы, 2 красных сладких перцев, 1 стручок острого красного перца, кусочек корня имбиря, 1-2 столовые ложки растительного масла.

Виноградные или капустные листья опусти на несколько минут в горячую воду. В отдельной посуде натри цедру лимона и выдави сок. Измельчи зубчик чеснока. Кусочки рыбы натри солью, перцем, чесноком, посыпь цедрой и полей лимонным соком. Лук нарежь кольцами, сладкий перец и очищенный от семян острый перец _ полосками. Корень имбиря натри на терке. Каждый лист смажь растительным маслом, положи в центр кусочек рыбы, измельченный имбирь, лук, сладкий и острый перец, посыпь кинзой и заверни. Перевяжи рулетик кулинарной ниткой или скрепи зубочисткой и запекай на противне около 30 минут. К столу блюдо подавай горячим.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Сладко и не вредно

Поговорим сегодня о вкусном и сладком. Про то, что сахар _ белая смерть, все мы слышали. И про то, как он легко превращается в лишние граммы и килограммы, знаем на собственном опыте. Но ведь совсем без сладкого не обойтись! Съесть шоколадку или мороженое само по себе удовольствие, плюс _ хорошее настроение и подпитка для мозгов (это научно доказанный факт!).

Что же делать?

Сладкое можно и нужно есть. Но! Лучше, если это сладкое будет как можно натуральнее и как можно менее калорийное.

Например, вместо шоколадных конфет ешь сухофрукты. Вместо ванильного мороженого _ замороженный банан (по вкусу почти не отличишь). Если решила испечь печенье, замени в рецепте сахар на фруктозу (в меньшем количестве) или на мед, а в муку добавь немного отрубей.

Ну а лучше всего, если львиную долю углеводов ты будешь получать из свежих фруктов.

И про овощи не забывай! Старайся с каждым приемом пищи съедать не меньше двух овощей или фруктов.

Как раз для тебя сегодня _ рецепт легкого и полезного овощного супа.

Суп с тыквой

Тебе понадобится: тыква 600-800 г, морковь 2, петрушка или сельдерей 2 корня, луковица 1, мука 1 столовая ложка, сметана 1/2 стакана, масло сливочное 20 г, соль по вкусу, укроп или петрушка пучок, вода 1 1/2 л.

Тыкву очисти от кожуры, удали сердцевину, нарежь крупными кусками и отвари до размягчения в подсоленной воде. Вынь ее из отвара, охлади и протри через сито. Морковь и сельдерей свари в тыквенном отваре, охлади и также протри через сито. Лук мелко нарежь, обжарь на масле, добавь к нему обжаренную в масле муку, разведенную отваром, и протри. Протертые овощи и лук с мукой положи в отвар, доведи до кипения и сними с огня.

В тарелку с супом добавь сметану и зелень.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Как разлюбить вредные продукты?

Вчера мы говорили о том, как это трудно _ перестать любить пирожные, мороженое и прочие вкусности, которые не лучшим образом сказываются на нашей фигуре.

Давай проведем эксперимент. Вспомни, какой продукт из вредных ты очень любишь и никак не можешь ограничить его употребление. Теперь сядь и напиши об этом продукте небольшое сочинение. Расскажи о том, как чипсы или заварные пирожные готовят, как в процессе их готовки улетучиваются полезные вещества из исходных продуктов. Как то, что ты ешь, вредит твоему здоровью и мешает тебе достичь своей цели. Написала? Теперь носи свое эссе всегда с собой и читай, когда захочется съесть любимую вкуснятину-вреднятину.

Замечала? Иногда ешь вредную пищу просто потому, что это просто. Нет ничего проще, чем сделать бутерброд с колбасой или отрезать кусок торта. На самом деле, это всего лишь дело привычки. Стоит ее немного скорректировать, и дело пойдет на лад.

Скажем, те же гамбургеры и сэндвичи могут быть не только вредными, но и полезными. Не веришь?

Вот рецепт для тебя:

Гамбургер с красной рыбой

Свежую горбушу мелко наруби, смешай с панировочными сухарями, нежирным йогуртом, горчицей, солью и перцем. Сформируй лепешки, обжарь их на гриле в течение семи минут.

Соусом из смеси йогурта, петрушки и хрена, смажь половинки зерновой булочки, между ними положи рыбную лепешку.

Прибавь к этому фаст-фуду тарелку салата из свежих овощей _ и полноценный ужин готов!

Совет: сразу сделай несколько лепешек. Одну съешь, остальные отправь в морозилку _ каждую в своей упаковке. В следующий раз, когда тебе будет лень возиться с ужином, достань, разогрей _ и готово.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Вечер пятницы

Для большинства из тех, кто работает, вечер пятницы _ самое обожаемое время. Впереди _ выходные, и каждый надеется, что они будут удачными.

Чтобы так и было, все нужно продумать заранее. Не пытайся переделать все домашние дела _ это невозможно. Сосредоточься на главном, а освободившееся время посвети отдыху. Лучше всего _ активному.

Среди главных дел не забудь про поход в магазин за продуктами на всю неделю. В субботу утром, после завтрака, возьми ручку и бумагу, напиши примерное меню на неделю и сразу выпиши продукты, которых тебе не хватает для приготовления намеченных блюд. Не забудь добавить в список свежие фрукты, минеральную воду, орехи, сухофрукты, кефир.

С этим списком (предварительно подкрепившись) отправляйся в магазин и старайся не покупать то, чего в твоём списке нет. Если увидела свои любимые конфеты, скажи себе, что сходишь за ними потом. Вряд ли тебе действительно захочется это сделать. Тем более, что и без конфет тебе будет чем себя побаловать. Приготовь, например, творожную запеканку.

Творожная запеканка с фруктами и курагой

500 г обезжиренного творога смешай с одним яичным белком, добавь по одной столовой ложке муки и манной крупы, ? чайной ложки соды, 3-4 очищенных и нарезанных яблока, ? стакана отваренной в течение пяти минут кураги и дольки одного мандарина. Еще раз все перемешай, выложи в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную манной крупой. Выпекай в духовке 25-30 минут.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Сколько нужно калорий?

В выходные гораздо легче поддастся соблазну и съесть лишнее. Голова не занята работой, есть время спокойно посидеть перед телевизором и полакомиться чем-нибудь вкусеньким.

Если твоя рука уже тянется к вазе с шоколадными конфетами, подумай о том, что всего лишь одна лишняя конфетка в день может превратиться за год в 500, а то и в тысячу лишних граммов. Напротив, стопроцентный способ избавиться от лишних запасов _ потреблять калорий меньше, чем вы тратите. Но меньше, это сколько?

Чтобы определить базовый расход энергии, нужно умножить твой оптимальный вес на 22 килокалории. Затем умножь полученную цифру на 1,5 _ это необходимо для того, чтобы учесть расход энергии на повседневные дела. Полученное значение _ и есть твоя примерная потребность в энергии.

Чтобы худеть на 200-500 граммов в неделю, нужно создать дефицит килокалорий примерно в 20 процентов от общей потребности в энергии. Это примерно 500 килокалорий.

Не знаю, как тебе, а мне всегда казалось крайне утомительным заниматься подсчетом съеденных килокалорий. Если ты со мной согласна, следуй простому правилу: всегда выходи из-за стола слегка голодной.

Если ты уже привыкла к уменьшенной на треть порции и тебе хватает ее, чтобы наесться, делай следующий шаг. Снова уменьшай порцию или меняй в своей тарелке соотношение продуктов в пользу легких овощных салатов и гарниров. Один из самых доступных зимой овощей _ свекла.

Икра из свеклы по-кавказски

Тебе понадобится: 600 г свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1/2 головки чеснока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль, зелень.

Свеклу нужно испечь, охладить и очистить. Чеснок очистить, измельчить и растереть с солью в миске. Орехи пропустить через мясорубку в ту же миску, ложкой растереть с чесноком, подливая подсолнечное масло. Добавить пропущенную через мясорубку свеклу, сахар, соль, все хорошо перемешать. При подаче украсить листьями кинзы.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Твоя кулинарная книга

Почему-то считается, что когда человек ограничивает себя в еде, читать и говорить о ней не стоит. Я же, наоборот, заметила _ интересная кулинарная книга или журнал иногда даже помогают. Полистаешь такую книжку _ и сыт. Обед, конечно, она не заменит, но от лишних перекусов может уберечь. Я очень люблю листать свою книгу, которую сделала сама: из всех журналов я вырезаю кулинарные страницы и каждую помещаю в отдельный файл. Файлы, в свою очередь, складываю в накопительную папку. Лучше всего завести две папки _ в одной ты будешь собирать рецепты легких и здоровых блюд, то есть тех, которые можно есть каждый день. В другой папке помещай только те блюда, которые хороши для праздничного стола. Первую папку держи всегда под рукой, на кухне, а вторую спрячь подальше, чтобы тебе лень было лишний раз лезть за ней на антресоли.

Рецепты, которые присылаю тебе я, ты тоже можешь распечатывать и помещать в свою кулинарную книгу. Обязательно разнообразь свое меню! Если изо дня в день есть одно и то же, даже самое здоровое питание наскучит. Фантазируй, экспериментировать со специями. Пробуй новые продукты.

Завтра мы поговорим о том, как быть, если тебе приходится готовить для своих домашних, не разделяющих твоей любви к здоровой пище. А пока можешь приготовить суп, который устроит всех _ и тех, кто худеет, и тех, кто любит вкусно поесть и ни в чем себе не отказывает.

Суп-пюре из красной чечевицы

Свари нежирный бульон, положи в него очищенную и нарезанную кубиками морковь и красную чечевицу. Вари до тех пор, пока чечевица полностью не разварится (минут 20 будет достаточно). Сними суп с огня и с помощью блендера сделай из него пюре. Снова поставь на огонь, добавь соль, пряности, которые ты любишь, и кусочки мяса, из которого варился бульон, или нежирной колбасы.

Вместо чечевицы можно использовать горох, но, по понятным причинам, процесс приготовления супа займет гораздо больше времени (горох предварительно нужно вымачивать).

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

ГОТОВИМ ДЛЯ СЕМЬИ

Я обещала поговорить сегодня о том, как быть, если тебе приходится готовить для своих домашних, не разделяющих твоей любви к здоровой пище. Для худеющей _ хуже не придумаешь. И хотелось бы избежать лишних соблазнов, да деваться некуда. Нет-нет, да и не удержишься от того, чтобы навернуть жареной картошечки или спагетти с жирным соусом.

И все же, с этим можно бороться. Тут возможны два пути. Идя по первому, ты постепенно, практически незаметно для своих любимых гурманов, приучаешь их к здоровой пище.

Второй путь _ готовить себе отдельно. А чтобы не чувствовать себя обделенной, готовь те же блюда, но в облегченном варианте. Например, котлеты для себя делай из постного мяса или птицы и готовь их на пару (надеюсь, у тебя есть пароварка) или зажаривай на гриле без жира. В часть теста для печенья, которое ты печешь в воскресенье, добавь овсяные отруби и немного фруктозы или меда вместо убойной порции сахара.

К изготовлению вредных для себя блюд не приступай на голодный желудок, иначе истечешь слюной, и удержаться будет очень сложно.

Впрочем, если цель впереди ясная и ты действительно хочешь быть красивой и здоровой, от пропитанной жиром картошки ты легко сумеешь отказаться. Особенно если в духовке для тебя уже запеклась картошечка прямо в мундире. С растительным маслом и с салатиком из свежих овощей _ обедение!

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Тебе понадобится: 250 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Капусту нашинкуй, яблоко разрежь на 4 части и, удалив семена, нарежь соломкой. Яйцо свари вкрутую. Белок поруби. Желток разотри, соедини с горчицей и, непрерывно помешивая массу, введи в нее теплое растительное масло. Влей лимонный сок и перемешай. Капусту соедини с яблоками, белками яиц, добавь по вкусу соль. Салат выложи в салатник и полей подготовленным соусом.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Варить или не варить?

Невероятно, но факт: какой продукт ни возьми, после тепловой обработки он словно прибавляет в весе _ как правило, становится калорийнее. Скажем, свежая морковь, в 100 граммах которой всего-то 35 килокалорий, после операции тушения становится калорийнее в два раза!

Я вовсе не призываю тебя стать поклонником сыроядения. Все-таки постоянно жевать сырую морковь или капусту довольно тоскливо. Но вот пренебрегать свежими овощами и фруктами и злоупотреблять тепловой обработкой _ не стоит.

Если для тебя съесть целое яблоко _ проблема, добавляй его в готовые блюда _ например, в салаты или каши.

Вообще, каша с фруктами _ это замечательный завтрак. Приготовить его можно почти моментально. Такая каша заряжает энергией и надолго оставляет чувство сытости. Минут через десять после того, как съешь кашу, выпей чашку зеленого чая _ и ты готова к великим свершениям.

Каша с фруктами

Свари кашу из крупы или хлопьев (лучше всего _ овсяную или из нескольких злаков) без сахара и соли. нарежь мелко фрукты, которые у тебя есть (яблоки, киви, мандарины, апельсины и так далее), добавь не более двух чайных ложек меда или жидкого варенья.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Как не похудеть?

Мой опыт обязательно нужно примеривать на себя. Отсечь то, что тебе не подходит. Хотя есть вещи, без которых успех, по моему, невозможен. Например:

Практически невозможно похудеть, если хотя бы один раз в день наедаться до отвала. Напротив, нужно урезать свою порцию, как минимум, на треть и стараться всегда выходить из-за стола слегка голодной. Займись сразу делом или отправляйся гулять и ты вскоре поймешь, что есть уже не хочется. Ешь часто, но мало.

Нельзя похудеть, если в организм будет поступать недостаточно жидкости. Пей не меньше восьми стаканов воды в день. Обязательно _ за 20 минут до еды. Это поможет справиться с волчьим чувством голода и не даст съесть лишнего.

Очень трудно и очень вредно худеть, если рацион в основном будет состоять из сладкого и жирного. Обращай внимание не только на то, сколько ты ешь, но и на то, что ты ешь. Больше натуральных продуктов с минимальной обработкой! Меньше консервированных продуктов. А вот рафинированные продукты вроде чипсов, попкорна вообще должны стать для тебя нелюбимыми.

А теперь рецепт на сегодня.

СЫРНАЯ ПОХЛЕБКА

Свари куриный бульон, вынь мясо и добавь в бульон нарезанные кубиками морковь, картофель, сельдерей, лук и черный перец. Вари, пока овощи не станут мягкими. Добавь, помешивая, сухое молоко (полстакана на два стакана бульона).

В отдельной миске разведи три столовые ложки крахмала в половине стакана обезжиренного молока и добавь эту смесь в суп при помешивании. Не прекращая помешивание, доведи суп до кипения. Добавь натертый сыр и куриное мясо.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Как справиться с чувством голода?

В одном из писем, полученных мной от подписчиков, я нашла такой совет по борьбе с чувством голода:

«Для понижения аппетита я последнее время стала использовать лёгкое соевое молоко. В нём достаточно кальция, сахара немножко, а жиры и белки растительные. стакан соевого молока или половину стакана можно выпить при чувстве голода, после этого кушать снова захочется только через час или два. Удобно его иметь с собой на работе или прогулке по городу, чтобы не соблазняться на перекусы в кафе. Татьяна Клевенская. Флорида.»

Спасибо Татьяне за этот совет. Надеюсь, у тебя будет возможность испробовать его на себе и оценить.

Вообще, когда возникает зверское чувство голода, голос разума становится еле слышен. А то и вообще умолкает. Ровно до тех пор, пока не приляжешь на диванчик с набитым доверху пузом. Чаще всего такие праздники живота случаются вечером, когда приходишь с работы усталый, и нет другой радости в жизни, как только наесться от души. Об этой, не самой хорошей вечерней традиции, написал в своем письме другой подписчик _ Владислав. Вечером ему сильно хочется есть еще и потому, что утром и днем поесть толком не получается.

Я посоветовала ему попробовать перехитрить свое чувство голода _ например, ложиться спать пораньше. Соответственно и день свой начинать на 1-2 часа раньше, чем обычно. Глядишь, и аппетит ко времени ухода на работу разгуляется. Можно будет как следует позавтракать.

А теперь _ рецепт дня.

Салат из капусты с грибами

Мелко нашинкуй китайскую или обычную белокочанную капусту. Сбрызни ее лимонным соком и хорошо отожми. Лук нарежь полукольцами, обжарь в небольшом количестве растительного масла, добавь нарезанные (можно из банки) шампиньоны и жарь до готовности. Перемешай с капустой, нарубленной зеленью и горошком, заправь соусом и укрась оставшимися веточками укропа и кинзы. Для соуса смешай сок половины лимона, 1 столовую ложку оливкового масла, половину чайной ложки горчицы. Соль, перец, молотый мускатный орех _ по вкусу

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Где черпать вдохновение?

Даже если ты не считаешь себя болельщиком, постарайся найти время и хотя бы пару раз посмотри трансляцию с каких-нибудь соревнований. Возможно, это придаст тебе энергии и решимости.

Подумай, сколько усилий нужно приложить, сколько лет изо дня в день тяжело тренироваться, чтобы достичь олимпийской вершины. А от нас всего-то и требуется, что стать немного воздержаннее и разборчивее в еде. Мы творцы своего тела, и только от нас зависит успех или неуспех любых наших начинаний.

Конечно, победить себя иногда даже тяжелее, чем взять верх над соперниками. Но и здесь не обойтись без военной хитрости. Любишь вкусно поесть? Ешь! Только пусть это вкусно будет еще и полезно.

На днях свой рецепт успешной борьбы с лишними килограммами прислала Эмма. По ее словам, ей помогла... гречка. С вечера промытую крупу заливала кипятком, и каждое утро начинала с такой каши и стакана кефира. Время от времени делала перерыв.

Могу только позавидовать терпению Эммы. Лично меня надолго не хватило бы. Хотя, в принципе, все верно _ каша на завтрак _ это замечательный способ зарядить себя энергией на весь день. Если в течение дня каждые два-три часа подкрепляться, вечером легче будет избежать соблазна и наесться до отвала. Единственное дополнение _ не забывай про фрукты и овощи.

А теперь _ рецепт дня.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЯЙЦАМИ И МОЛОДОЙ ФАСОЛЬЮ

Капусту, разделенную на соцветия, отвари минут 10 в подсоленной воде. Затем вынь и дай воде стечь. На сковороде в растительном масле слегка прогрей замороженную молодую фасоль, положи туда соцветия капусты, слегка посоли, поперчи, добавь карри. Когда капуста слегка поджарится с одной стороны, переверни, залей взбитыми яйцами (на 1 головку капусты - 3 стол, ложки зеленой фасоли и 3 яйца). Накрой крышкой, слегка посолив, и запекай в духовке 15 минут.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

О раздельном питании

Поговорим немного о раздельном питании. Напомню, вкратце его суть: для лучшего усвоения питательных веществ из продуктов необходимо учитывать их совместимость. Скажем, белковые продукты (такие, как мясо, рыба, грибы) нельзя есть вместе с крахмалистыми продуктами _ хлебом, картошкой, кашами.

О том, действительно ли пельмени вредны (фактически это хлеб с мясом), ученые спорят до сих пор, и я не возьмусь участвовать в этом споре. А вот то, что соблюдение правил раздельного питания помогает сбросить лишние килограммы _ это факт. Причем, вполне объяснимый.

Одно дело, если на обед ты съедаешь кусок мяса с картошкой (пусть даже печеной), а на ужин кусок рыбы с гречневой кашей. И совсем другое, если на обед то же мясо ты ешь с тарелкой овощного салата, а на ужин гречневую кашу то же с каким-нибудь подходящим салатиком. В сумме калорий получается существенно меньше. Вот и весь секрет.

Так что, если ты веришь в несовместимость ряда продуктов, твоей фигуре такая вера принесет только пользу. Испытано на себе.

Сегодняшний рецепт _ как раз для поклонников раздельного питания.

Салат из свеклы и сельдки

Тебе понадобится: 200 г отварной свеклы, 0,5 стакана отварной фасоли, ? филе сельди, 2 ст. ложки растительного масла, четверть луковицы, перец, соль по вкусу, зелень. Свеклу натри на крупной терке, смешай с вареной фасолью (можно взять консервированную в собственном соку). Филе сельди нарежь небольшими кусочками и положи в салат. Лук мелко шинкуй, пассируй на растительном масле и полей им капусту. Добавь по вкусу молотый перец, соль и все перемешай. Укрась мелко нарубленной зеленью.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Зачем тебе худеть?

Сегодня мне снова хотелось бы вернуться к теме жизненных целей.

Понятно, что без отчаянного желания похудеть и решимости достичь этой цели, преуспеть почти невозможно. Однако, не стоит надеяться, что достаточно похудеть и будет тебе счастье. Не факт.

Не надо откладывать на прекрасное далеко жизнь _ общение с друзьями, карьеру, путешествия. . . Ведь сегодняшний день уже никогда не вернется.

Дай волю своей фантазии, ничем себя не ограничивай. Представь, какой должна быть твоя жизнь. И представь, что все это с тобой уже случилось. Поступай так, как поступала бы ты в своей мечте.

А теперь подумай, как достичь желаемого. Составь план (обязательно письменный) и немедленно приступай к его исполнению. Пусть здоровое питание будет только одной из составляющих этого плана. Известно, что когда у человека много дел и забот, он вообще о еде забывает.

Совсем забывать, конечно, не стоит. Достаточно стараться следовать своему плану-меню.

Одним из его элементов может стать и это блюдо.

Куриная грудка и брокколи, запеченные в сырном соусе

Тебе понадобится: 100 г брокколи, 80 г филе куриной грудки, соль, молотый черный перец, 80 мл сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложку сливочного масла 50 г тертого сыра гауда.

Замороженные соцветия брокколи бланшируй в кипящей воде не более 2 мин. Куриное филе нарежь кусочками толщиной 2 см. Мясо посоли, поперчи и перемешай. Поставь в холодильник на 2 ч.

Нагрей духовку до 200. На сковороде растопи столовую ложку сливочного масла, обжарь в нем муку до золотистого цвета и разведи сливками, добавь зелень (можно сухую) и прокипяти 2-3 минуты. Добавь тертую гауду и снова перемешай, сними с огня.

Форму смажь сливочным маслом, уложи брокколи и маринованное филе куриной грудки и залей соусом. Запекать около 30 мин, чтобы сырная корочка запеклась до золотистого цвета.

Совет: чтобы сделать блюдо менее калорийным, используй меньше масла из замени муку и сливки на обезжиренное молоко и крахмал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

От каких продуктов худеют?

Недавно я обещала поговорить о продуктах, которые стоит покупать в магазине и, соответственно, потом есть. Тема, что уж там говорить, самая важная. И я прекрасно понимаю подписчиков, которые в своих письмах поднимают такие, например, вопросы:

Действительно ли помогают такие продукты, как ананас, свёкла, яблоко, когда их лучше есть (по времени суток и до или после еды), сколько? И есть ли другие продукты _ борцы с весом? _ Спрашивает Владислав.

Вот было бы интересно, если бы появилась информация о специях, вызывающих ощущение сытости. Здорово, правда? Что-то низкокалорийное, но насыщающее только от ощущения вкуса и запаха во рту, _ надеется Наталья.

Поскольку я гуманитарий, а никак не химик и не биолог, могу только поделиться знаниями, почерпнутыми из других источников.

Про волшебные специи, к сожалению, слышать ничего не доводилось. Да и продукты, которые сжигают жир, по мнению многих ученых _ это фантазия чистой воды (в том числе ананас, содержащий якобы чудодейственный бромелайн).

Хотя, если ананас включить в меню _ это замечательно, То же самое _ со свеклой, яблоком и прочими овощами-фруктами. Хотя, не все с этим согласны (ту же свеклу некоторые внесли в черный список).

Вообще, чем больше читаешь о различных способах-методах и диетах, тем больше понимаешь: нет ничего проще и надежнее, чем рацион с низким содержанием жиров и тех углеводов, которые содержатся в рафинированной пище.

Так что держись подальше от отделов супермаркетов, в которых продаются продукты в ярких упаковках. Все остальное во многом индивидуально.

Главное помнить, что аппетит и голод _ разные вещи. Голод _ чувство, основанное на физиологии. А аппетит _ он только в мозгах. Если аппетит заставляет есть больше, чем нужно организму для жизни, значит решать, в первую очередь, нужно психологические проблемы.

Например, после ужина (самое роковое время) найди дело, которое измотает так, чтобы хватило сил только на то, чтобы выпить перед сном стакан воды или стакан кефира. Ну а на ужин перед этим можно подать такое блюдо:

Стручковая фасоль с грибами

В 1 столовой ложке оливкового масла обжарь полстакана нарезанных шампиньонов, добавь стакан отваренной стручковой фасоли и жарь еще в течение трех минут, приправь солью и перцем. При желании можно залить все это яйцом, взбитым с молоком. Получится омлет.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Начни сейчас!

У тех, кто пытается начать худеть, очень часто наоборот, вес начинает увеличиваться. И не мудрено. Планируешь, к примеру, с завтрашнего дня сесть на диету, а сегодня напоследок решаешь себя побаловать. Утром после сытного ужина есть не хочется, день кое-как удается продержаться, а вечером... снова решаешь начать со следующего дня. После того, как «последний раз» наешься жареной картошки и маминых пирожков.

Еще раз повторяю: никакого завтрашнего дня! Любить и беречь себя начинаем сегодня. Если уменьшать и менять свой рацион постепенно, желудок также постепенно будет привыкать к меньшему объему пищи. Со временем легкое чувство голода будет даже доставлять удовольствие.

Если с вечерними набегами на холодильник справиться не удастся, начни со смены его содержимого.

Не покупай колбасу, которую так легко отрезать и положить на кусок белого хлеба! Дома всегда(!) должен быть запас овощей, фруктов, орехов, нежирного молока, кефира, творога, сыра, зернового хлеба, ржаных сухариков. Из всего этого легко можно устроить перекус, который поможет продержаться.

К примеру, приготовь вкусный коктейль, налей его в высокий стакан, укрась долькой лимона или киви, помести в стакан трубочку для коктейля _ и наслаждайся! Самое простое _ смешать в блендере кефир с бананом и какими-нибудь ягодами. Можно соорудить и что-нибудь посложнее.

Фруктово-ягодный коктейль

Приготовь одну чашку каких-нибудь ягод, половинку среднего банана, 1 стаканчик нежирного ванильного йогурта, 1 чашку нежирного молока и 1 чашку апельсинового сока. Смешай в блендере до однородного состояния.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Почему вес останавливается?

Весна и лето уже не за горами и мне хотелось бы тебя предостеречь: если лишних килограммов у тебя больше, чем 5, не рассчитывай обрести фигуру своей мечты к новому пляжному сезону. Конечно, если постараться, за оставшиеся месяцы и 15 килограммов сбросить – не проблема. Но остаться после такого длинного полуголодного марафона здоровой и полной силой – весьма проблематично.

Ведь резкий отказ от всей привычной еды почти всегда первым делом влияет на наше настроение, а вовсе не на вес. Да и возвращаются обратно столь стремительно сброшенные килограммы с не меньшей скоростью.

1,5-2 килограмма в месяц считаются оптимальной потерей веса, к этому идеалу и стремись. Только не опускай руки раньше времени, если неделю или две вообще не будешь видеть результата.

Дело в том, что, резко ограничивая калорийность питания, мы вынуждаем наш организм переходить на более экономный режим работы. Поначалу вес идет на убыль довольно стремительно. Но через несколько недель начавшийся было процесс потери веса замедляется, а то и вовсе останавливается.

Некоторые советуют в этом случае чередовать одну-две недели строгой диеты с примерно таким же по времени периодом обычного питания. В этом случае потеря веса идет по схеме «два шага вперед, один шаг назад». По-моему, это все-таки слишком стрессовый путь, чреватый нехорошими последствиями и для физического здоровья и для эмоционального состояния.

Уж лучше постоянно умеренно ограничивать себя в еде, и если «вес стал», просто набраться терпения, разнообразить меню и стараться больше двигаться. В определенный момент произойдет новый скачок и стрелка на весах снова сдвинется влево.

Попробуй включить в свое меню яблочный десерт, который прислала мне одна из подписчиц рассылки, Алина.

Печенье яблоки с творогом

Тебе понадобится: 6 яблок (желательно кисло-сладких, и обязательно твёрдых, чтоб не развалились как каша) 250 г нежирного творога, мёд, 1 яйцо, две чайные ложки сметаны.

Вырезаем (или вычищаем ложечкой) серединку яблока.

Делаем начинку: творог растираем с яйцом, добавляем 1-2 чайные ложки сметаны, ванильный сахар и мед. Также можно добавить немного изюма или кураги. Начинку выкладываем в яблоки, сверху можно посыпать корицей. Запекаем в духовке.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Ешь красиво!

Привыкнуть к непривычно маленькому объему и низкой калорийности пищи непросто. Но облегчить процесс привыкания все-таки можно. Один из способов _ есть красиво. Все, что ты ешь, обязательно должно быть не только вкусно, но и красиво.

Старайся избегать ситуаций, когда есть приходится между делом, не замечая что и сколько ты в себя забрасываешь. Преврати свой обед или ужин в ритуал.

Порядок действий может быть такой. Когда блюда, которое ты будешь подавать на стол, уже готовы, выпей стакан воды (для уменьшения аппетита) и начинай накрывать на стол.

Застели стол скатертью, укрась его вазой с цветами или свечами в красивых подсвечниках. Красивые тарелки поставь на специальные полотняные или бамбуковые салфетки. Положи столовые приборы.

Раскладывая еду по тарелкам, прояви фантазию, почувствуй себя настоящим художником. Старайся, чтобы еда казалась более объемной, Не забывай, что больше всего места на тарелке должны занимать овощи. Укрась блюдо зеленью, изящными завитками соуса. Остальной соус налей а красивый соусник.

Когда все будет готово, садись за стол и приступай к неторопливой трапезе. Думай о чем-нибудь хорошем и наслаждайся.

Очень красиво будет смотреться на твоём столе, к примеру, фриттата из морепродуктов.

Фриттата из морепродуктов

2 яйца размешай вилкой в миске, не взбивая. В сковороде на среднем огне растопи половину столовой ложки сливочного масла, сними с огня. Вылей на сковородку яйца, смешанные с ломтиками цуккини (50 г), поперчи, сверху положи мелко-нашинкованную маленькую луковицу, добавь щепотку карри. Далее положи на сковородку 50 г очищенных креветок, нарубленную петрушку и 50 г нарезанных дольками помидоров. Посыпь все паприкой и поставь сковородку в духовку, разогретую до 180 градусов. Через 10-12 минут фриттата будет готова. Достань ее из духовки, смажь сливочным маслом, посоли по вкусу и подавай к столу.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Зачем нужен завтрак?

Предстоящая рабочая неделя начнется в неурочное время _ в воскресенье, и будет длинной. Так что сил нам понадобится много. Тем более важно не забывать про завтрак. Я считаю, что именно завтрак во многом определяет успех предстоящего дня. В том числе и с точки зрения худеющего человека.

Ученые проводили специальные исследования и выяснили: люди, которые завтракают, обычно в течение дня едят меньше жирной пищи, чем те, кто завтрак пропускают. Еще один неоспоримый факт: хороший завтрак усиливает мозговую активность.

Так что же такое хороший завтрак?

Упор должен быть сделан на углеводы (каши, фрукты, зерновой хлеб). Белки и жиры (сыр, сметана, сливки) _ в небольшом количестве.

Если варить кашу тебе некогда, можно купить несладкие мюсли с сухофруктами и орехами. Залей горсть мюсли обезжиренным молоком _ и твой завтрак готов.

Ну а вечером можно приготовить что-нибудь поинтереснее.

Ризотто с горошком и луком

Тебе понадобится: 1 ст. овощного или куриного бульона, 100 г. мелкого лука, ? стакана замороженного зеленого горошка. 1 ст. ложка оливкового масла, 1 измельченная долька чеснока, ? стакана круглозерного риса, 30 г мягкого козьего сыра, 1 ст. ложка рубленого базилика, соль и перец по вкусу.

Доведи до кипения бульон, опусти в него чищенные луковицы и вари 5 минут. Луковицы вынь из бульона, кастрюлю оставь на огне. В другой кастрюле нагрей оливковое масло, добавь рис и чеснок. Обжаривай, постоянно помешивая, примерно 5 минут. Когда рис станет золотистым, начинай вливать маленькими порциями бульон (следующая порция _ после того, как впитается предыдущая). Когда рис будет готов, добавь лук, горошек, соль, перец сыр и вари, постоянно помешивая, 2 минуты, пока сыр не расплавится. Сними с огня и посыпь зеленью.

Как бороться с приступами обжорства?

На сайте журнала PSYCHOLOGIES прочитала статью Жерара Апфельдорфера _ французского психиатра и психотерапевта, специалиста по расстройствам, связанным с отношением к пище. Ничего принципиально нового для себя я там не нашла. Более того _ все советы, которые он дает людям, не умеющим контролировать количество съеденного, уже звучали в моей рассылке. Но поскольку повторение _ мать учения, вернемся еще раз к прописным истинам.

ВНИМАНИЕ! Если ты все еще не можешь обуздать свой аппетит, не относись к прочитанному снисходительно: мол, все это уже слышала, мне это не помогает.

Это действительно помогает, но при одном условии: нужно быть последовательным и настойчивым и не ждать чудес. Те, кто ждет чудес, глотают тайские таблетки, а потом приобретают нервные расстройства. Чудо можешь совершить только ты сама. Ты творец своей судьбы, своего тела. Только ты за него в ответе!

Итак, главная беда тех, кто страдает приступами обжорства _ неумение отличить физиологический голод от психологического, то есть простого желания чего-нибудь съесть (тот самый аппетит, от недостатка которого ты, наверняка, не страдаешь). Так вот, быть умеренным в еде невозможно, если не получится восстановить нормальный контакт с ощущениями собственного тела. То есть, нужно научиться четко отличать голод (биологическую потребность организма в энергии и питательных веществах) от желания с помощью пищи справиться с собственными эмоциями _ отрицательными или положительными. Обычно, удовлетворяя физиологический голод, мы ждем насыщения, психологический – успокоения. Как говорится, почувствуй разницу.

Задача ясная. Как же ее выполнить?

Жерар Апфельдорфер предлагает для начала не есть ничего в течение 4 часов. Это должно помочь вспомнить забытое чувство настоящего голода. Правда, если перед этим ты основательно подкрепилась, четырех часов может не хватить.

Следующий совет. Приемы пищи – строго по часам. Завтрак (лучше всего один и тот же) каждое утро. По идее, уже через 10 дней заметишь, что голод дает о себе знать по часам, просыпаясь перед самой едой. Да и момент насыщения ты будешь легче улавливать.

От себя добавлю: заранее планируй меню на весь предстоящий день.

Француз советует также на период обуздания аппетита избегать новых вкусовых ощущений. С этим можно поспорить, но ради чистоты эксперимента попробуй следовать и этому совету.

Остальные советы французского психотерапевта _ завтра.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Как бороться с приступами обжорства-2

Во вчерашнем выпуске я начала пересказывать статью французского психотерапевта Жерара Аппельдорфера, которую прочитала на сайте журнала PSYCHOLOGIES.

Напомню, что 10-дневная программа этого доктора должна помочь научиться контролировать свой аппетит, то есть приучить себя есть ровно столько, сколько необходимо для удовлетворения физиологического чувства голода

Итак, следующий совет: во время еды откусывай понемногу. Используй все «инструменты» (зубы, небо, язык), чтобы оценить вкус блюда. Пока жуешь, клади приборы на стол. Естественно, уменьшай порцию (Кстати, это был мой первый совет _ уменьшить свою обычную порцию на треть).

От меня еще одна рекомендация _ не ставь на стол всю приготовленную еду. Если она будет перед глазами, рука сама потянется за добавкой.

Идем дальше. Нашему мозгу, чтобы «переварить» информацию о насыщении, обычно требуется от 15 до 30 минут. Наука объясняет это так: энзимы (белки, которые участвуют в передаче сигнала о наступлении сытости из желудка в мозг) вырабатываются не моментально, а лишь спустя некоторое время после начала еды. Отсюда мораль: если ешь слишком быстро, рискуешь переест.

Совет: растяни трапезу хотя бы на полчаса. Отнесись к блюдам как к произведениям гастрономического искусства, которые требуют неспешной и вдумчивой дегустации. Ни на что не отвлекайся.

Прежде чем оценивать состояние своего аппетита, отложи вилку с ножом и проглоти остатки еды. Лучше всего ориентироваться по интенсивности получаемого от еды удовольствия. Как только это чувство начинает слабеть, значит, пора выходить из-за стола.

Теперь о незапланированных перекусах. Часто импульсивные желания что-нибудь пожевать возникают из-за эмоциональных переживаний: человек ест, чтобы помешать эмоциям полностью им завладеть. Прежде чем начать бездумно поглощать пищу, отвлекись: выпей стакан воды, походи по дому, позвони по телефону, займись делом. Сделай запись в дневнике: попытайся объяснить для себя, почему ты хочешь есть, если всего час назад ты вышла из-за стола. Если желание перекусить не утихло, ешь без всяких угрызений совести, в свое удовольствие.

Ешь, ориентируясь исключительно на чувство голода, которое испытываешь здесь и сейчас. Старайся не поддаваться чужому влиянию.

Совет от меня: старайся не «запускать» чувство голода. Оно не должно быть зверским. Иначе будет трудно контролировать количество съеденного.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Как питаться перед тренировкой?

Судя по письмам подписчиков рассылки, некоторые из них не только стараются правильно питаться, но и находят время и силы для занятий спортом. Завидую белой завистью и очень надеюсь в скором времени к ним присоединиться.

Сегодня поговорим о том, что когда есть перед тренировкой.

От времени приема пищи до начала тренировки должно пройти от 30 минут до 2 часов. Это необходимо для того, чтобы съеденное успело усвоиться.

Для энергетической подзарядки постарайся съесть 30-50 граммов углеводов. Жиры и белки _ только в качестве небольшой добавки. Не забудь про воду _ выпей не меньше стакана.

Если говорить конкретно, то перед тренировкой можно съесть пару кусочков зернового хлеба с мягкой сырной массой, сметаной или творогом. Или зерновые хлопья, мюсли с обезжиренным молоком.

Идеальный завтрак (если тренировка предстоит в первой половине дня) _ овсяная каша. Овсянка богата сложными углеводами и клетчаткой, медленно доставляет глюкозу в мускулы и поэтому позволяет дольше сохранять энергию, необходимую для эффективной тренировки.

Днем или вечером незадолго до тренировки можно выпить стакан апельсинового сока, съесть банан. В соке _ простые углеводы, которые дадут быстрый приток энергии, в банане _ калий и магний, которые помогают мышцам лучше сокращаться (а значит, сжигать больше энергии, что необходимо для похудения).

Можно приготовить замечательный коктейль _ взбить в блендере банан, немного ягод (например, клубники), нежирного йогурта или кефира, чуть-чуть мороженого, фруктового сока.

Тему питания и тренировок продолжу завтра. А пока _ очередной рецепт.

Филе судака с соусом

Рыбу вымой, обсуши, сбрызни лимонным соком, посоли и поперчи. 1 стручок сладкого перца и маленькую луковицу мелко поруби, положи в кастрюлю, полей 50 мл белого сухого вина, доведи до кипения и 10 мин вари под крышкой на слабом огне. Добавь филе судака и туши на слабом огне до готовности.

Вынь рыбу, слегка сбрызни ее выделившейся при тушении жидкостью. Из перца и лука сделай пюре, влей 50 г сливок. Посоли и поперчи. В качестве гарнира подай к рыбе гречку или тушеные овощи. Укрась рубленой зеленью.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Как питаться перед тренировкой-2

Сегодня мы продолжаем разговор о том, как питаться перед тренировками и после них, чтобы занятия спортом помогали избавляться от жировых запасов.

Перед дневной тренировкой специалисты рекомендуют отказаться от традиционного обеда, заменив его перекусами. Причем плотного обеда следует избегать как до, так и после тренировки. Перед занятием (лучше всего за 1-1,5 часа до начала) еда должна быть легкой, чтобы она успела перевариться. Оптимально - нежирные продукты с повышенным содержанием углеводов (сухофрукты, сок, банан и несколько зерновых хлебцев). Обед после дневной тренировки отвечает тем же требованиям, что и завтрак после утренней: смесь белков и углеводов. Лучше трапезу разбить на 2 части, чтобы дотянуть до ужина.

А вот если тренировка предстоит вечером, завтрак и обед должны быть полноценными. В этом случае ты не окажешься после занятий зверски голодной. Иначе съесть можно столько, что все усилия пойдут прахом. Завтрак в день вечерней тренировки должен состоять из каши или хлопьев, йогурта и фруктов. Обед — из нежирных белковых (курица, рыба, постная говядина) и углеводных (овощи) продуктов. Во второй половине дня можно перекусить фруктами или зерновыми хлебцами. Ужин следует сделать легким и обязательно включить в него и углеводы, и белки. Например, макароны или рис с курицей и овощами либо овощной суп с ржаным хлебом.

Для обеда или ужина спортивной леди вполне подойдет такой рецепт:

Салат из индейки с апельсинами и бананами

На 4 порции тебе понадобится: 350 г отварного мяса индейки, 150 г очищенных и разделенных на дольки апельсинов, 150 г бананов, 150 г консервированной черешни, 50–70 г нежирного майонеза

Индейку нарежь кусочками, дольки апельсинов — пополам, бананы — кружками. В майонез добавь сок от черешни, затем смешай с ним мясо, фрукты и черешню.

Питательная ценность одной порции - примерно 285 ккал.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Формула красоты

Я не являюсь большой поклонницей реалити-шоу, которые в несметном количестве можно увидеть на разных телеканалах. И все-таки, некоторые из них бывают весьма поучительны.

Если ты еще не видела, очень советую посмотреть «Формулу красоты». Это программа идет по 1 каналу (по-моему, по воскресеньям).

Всем участникам шоу предстоит пройти через ряд пластических операций, чтобы преобразиться. Почти каждого ожидает и липосакция _ операция по хирургическому удалению жира. Но, как оказалось, операция не показана слишком тучным людям _ прежде чем лечь под нож хирурга, нужно сбросить некоторое (порой, весьма значительное) количество килограммов.

Весьма поучительное зрелище _ особенно для тех, у кого не так уж и много лишних килограммов _ не больше 5. Посмотри, и увидишь, к чему может привести собственная слабость. Лишние два-три килограмма за пятьдесят лет очень даже просто превратятся в 10-15. Для этого достаточно съесть каждый день лишнюю плитку шоколада. А ведь какая, казалось бы мелочь! Но ведь с мелочей все и начинается.

Теперь, как только моя рука тянется к булочке или пирожному, вспоминаю героев «Формулы красоты». Иногда помогает.

Кстати, о булочке. Не знаю как ты, а я обожаю чаевничать. А чай без сладкого любит не каждый. И все же, именно в невинных чаепитиях с конфетами и печеньем заложена мина замедленного действия (читай ваше о плитке шоколада). Что делать? Я уже об этом говорила, но не лишним будет напомнить: обязательно исключи сахар (замени лимоном, сахарозаменителем или нежирным молоком), и не пей горячий чай: пока ты будешь отхлебывать обжигающий напиток маленькими глоточками, съешь вопрекиску намного больше, чем следовало.

А вместо печенья и конфет на твоём чайном столике должна стоять ваза с сухофруктами. Если у тебя время второго завтрака или полдника, можешь на скорую руку приготовить к чаю (лучше всего _ зеленому или мятному) такое блюдо:

Фруктовый творожок

На одну порцию нежирного творога (50 граммов) добавь немного нежирного кефира, одну-две чайных ложки фруктового сиропа или варенья (лучше всего с кислинкой), мелко нарезанные фрукты (киви, яблоко, мандарины, апельсины и так далее). Все перемешай _ и готово.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Поход в супер-маркет

Надеюсь, у тебя есть полезная привычка закупать продукты на неделю вперед в выходные, а не заходить каждый вечер в магазин по пути домой. В первом случае ты, наверняка, купишь много полезной и здоровой пищи, заранее распланировав свое меню на неделю. А вот во втором случае очень велика вероятность купить с голодухи пельмешек или жирных сосисок, чтобы по быстрому сварганить вкусный и питательный ужин. Не делай эту ошибку!

Если у тебя нет машины, договорись съездить за покупками с подружкой, у которой она есть. Или потратить немного денег на такси, но обязательно обеспечить себя нужными продуктами на всю неделю. В крайнем случае, сделай несколько ходок в ближайший магазин. Заодно потратишь кучу килокалорий.

Теперь хочу дать несколько советов тем, кому по вечерам некогда готовить сложные блюда, а потому особенно часто приходится соглашаться на те же пельмени.

Составляя список покупок, обязательно включи в него:

- Замороженные овощи. Сварить из них супчик или потушить с пряностями можно даже быстрее, чем сварить пельмени.
- Консервированные в собственном соку рыбу, морепродукты (мидии, креветки, кальмары...) и бобовые (фасоль, кукурузу, горошек). Используй их для приготовления салатов, бутербродов и супов.
- Замороженные ягоды. Прекрасная добавка в каши, творог, коктейли, низкокалорийные десерты.
- Консервированную морскую капусту или салат из морской капусты. Очень выручит, если нет сил приготовить даже простенький салат. А как полезно!
- Сухофрукты, орехи, фрукты. Прекрасный перекус и десерт.

Вот рецепт ужина на скорую руку, с использованием рыбных консервов.

Спагетти с соусом из тунца

Свари спагетти (лучше всего используй макаронные изделия из муки грубого помола или с отрубями).

Отдельно приготовь соус. Для этого на столовой ложке растительного масла обжарь измельченный зубчик чеснока, добавь банку консервированного в собственном соку тунца (предварительно разомни его вилкой), 2 мелко порезанных помидора или ½ стакана томатной пасты. Добавь специи, если нужно – посоли и туши несколько минут. Готово. Теперь положи на тарелку спагетти, рядом – несколько ложек соуса и укрась зеленью.

Питательная ценность одной порции – примерно 250 ккал.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Встань и иди!

Если ты все еще лежишь на диване и испытываешь угрызения совести, поедая очередную плитку шоколада, тебе просто необходимо встряхнуться. Открой свой шкаф, достань любимые джинсы, в которые давно не влезаешь, и попробуй их надеть. Возможны два варианта.

Вариант первый: получилось. Поздравляю: ты на верном пути. Но расслабляться не стоит. Джинсы не снимай. Если сейчас не глубокая ночь, у тебя нет дома неотложных дел и погода позволяет, отправляйся гулять.

Вариант второй: не получилось. Ну что ж, значит, есть над чем работать. Начни прямо сейчас: надевай то, что на тебя налезают и... отправляйся гулять.

Весенний воздух _ сегодня это главное для тебя и для меня лекарство. Даже если в твоём городе еще морозы стоят, весна идет _ весне дорогу.

Ты же помнишь, что скоро лето _ пора легких платьев, открытых сарафанов. Готовься к нему уже сейчас. Налегай на фрукты и овощи. Жирное оставь тем, для кого еда _ главное утешение. А тебя ждут великие дела и счастливый случай. Но имей в виду: случай (в виде потрясающего мужчины или замечательной работы) может пройти мимо, если ты не будешь готова им воспользоваться.

Когда вернешься домой и соберешься готовить обед или ужин, можешь воспользоваться этим простым рецептом.

Тушеная зеленая фасоль

На 4 порции: 400 г зеленой фасоли (свежей или замороженной) отвари в подсоленной воде до полуготовности. На двух столовых ложках растительного масла обжарь два мелко порубленных зубчика чеснока до золотистого цвета, добавь 100 граммов нежирного фарша, немного воды и потуши 5 минут. Теперь добавь отваренную фасоль и 2 нарезанных кубиками помидора или 4 столовые ложки томатной пасты. Туши до готовности. Перед тем, как снять с огня, добавь любимые пряности.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

О бессолевой диете

В письмах подписчиков несколько раз звучал вопрос о бессолевой диете. Сама ей не пользуюсь, но хочу поделиться с вами кое-какой собранной по этому поводу информацией.

Прежде всего, соль нашему организму все-таки нужна. В ней содержится натрий, способствующий выводу из организма калия, избыток которого чрезвычайно вреден. Баланс натрия и калия необходим для поддержки в организме нужного количества жидкости, стабильного состояния сосудов, и так далее. А вот перенасыщение солью причиняет колоссальный вред почкам, сердцу, артериям

Большую часть необходимой соли мы получаем вместе с продуктами, так что добавить нужно совсем немного _ неполную чайную ложку в день. Обычный же человек съедает соли в три раза больше. Чтобы минимизировать вред, специалисты по питанию рекомендуют больше есть овощей и пить воды.

Строгую бессолевую диету может прописать врач _ как правило на запущенной стадии болезни. Для людей просто следящих за своим здоровьем больше подходит малосолевая диета. А чтобы вкус продуктов не казался пресным, можно заменять соль луком, чесноком, пряными травами. Пикантный вкус получается при добавлении к супам, салатам, мясным и рыбным блюдам соевого соуса, мелко нарезанного лука, чеснока, нашинкованных душистых трав, приправленных соком лимона.

Изучая материалы о бессолевой диете, я лишний раз убедилась, что у ученых семь пятниц на неделе. Новейшие исследования показывают: если человек после 30-ти резко ограничивает употребление соли, для него повышается риск возникновения тех самых заболеваний (сердечно-сосудистых), от которых он пытался убежать с помощью этой диеты.

Главный вывод _ вредна не сама по себе соль, а ее переизбыток. Строгое табу на соль для здорового человека ни к чему хорошему не приведет.

Я уже упоминала сегодня о соевом соусе, поэтому рецепт сегодня соответствующий.

Утка с соевым соусом, запеченная

Утку выпотроши и сними (срежь) с нее кожу и жир. Хорошо намажь приготовленным заранее маринадом, заверни в фольгу и оставь на полчаса в холодном месте. Запекай в духовке, разогретой до 175 градусов не менее 160 минут _ до готовности. Для маринада смешай 100 мг соевого соуса, две чайные ложки молотой паприки, 2 мелко порубленных зубчика чеснока, соль _ по вкусу.

Питательная ценность 1 порции _ примерно 200 ккал.

Как худеть молодой маме?

Сегодняшний выпуск я посвящу ответу на одно письмо. Оно того стоит, поскольку озаглавлено было: «Нужна помощь!!!!»:

«Мне очень нужна ваша помощь, я не знаю с чего начать, но я очень-очень хочу похудеть. У меня маленький ребенок (7 месяцев), я кормлю грудью. Сейчас я вешу 76 кг при росте 165, раньше мой вес был 65-68 кг, скоро лето, так хочется привести себя в порядок и не навредить ни себе, ни ребенку».

Судя по письмам подписчиков, ситуация, в которой оказалась Анастасия (так зовут автора письма), знакома многим. Что же делать для того, чтобы начать худеть и не навредить ребенку?

И для кормящих матерей, и для всех остальных применимо основное правило: если ты собираешься терять вес без строгих выматывающих диет, путь один _ здоровое питание. Что это значит? Именно то, о чем ты, наверняка, много раз слышала.

- Есть часто, но мало (не менее пяти раз в день).
- Налегать на фрукты и овощи.
- Свести к минимуму употребление жиров.
- Пить больше воды.
- Продукции кондитерских фабрик и булочных _ нет!

Если ты только в начале пути, начать прямо сейчас выполнять все эти рекомендации очень трудно, да и не стоит. Начни с малого _ уменьши свою обычную порцию на треть. Еще лучше _ замени половину свежими овощами. С чашкой чая съдай не три конфетки, как обычно, а одну. И так далее.

Ну а теперь рецепт:

Фруктовый салат с йогуртом

Тебе понадобится: 4-5 грецких орехов, чайная ложка меда, 7 штук чернослива, 2 банана (не мягких), нарезанных кружочками, 1-2 яблока, нарезанных маленькими кубиками стакан замороженной клубники (земляники, черники, ежевики) 2 персика (можно консервированных), 1 большая груша, апельсин, 2 маленькие коробочки нежирного йогурта (по 125 г). Покроши грецкие орехи (только не слишком мелко), полей их чайной ложкой меда, добавь нарезанный чернослив, перемешай и дай пропитаться. Тем временем нарежь кружочками бананы, кубиками — яблоки, дольки апельсина, персики и грушу. Все эти фрукты, а также ягоды, которые лучше до конца не размораживать, смешай с грецкими орехами и черносливом. В завершение полей салат йогуртом и осторожно все перемешай.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Спасибо за спасибо!

Моя рассылка выходит чуть больше двух месяцев, и я очень рада, что есть люди, которым она помогает. Подтверждение этому я нахожу в письмах, которые получаю каждый день. Некоторые из них я хочу сегодня процитировать.

Большое вам спасибо за рассылку, вашу рассылку всегда читаю в первую очередь.
Ирина.

Mne ocen pravitsa vasa rassilka i ya s udovolstviem kagdiy den ee otkrivayu. Mnogie vasi recepti ya uge oprobivala i moya semya prinala ih na ura. Spasibo vam.
Emma

Подписалась на вашу рассылку (причем довольно таки давно) и очень этому рада! Конечно, есть моменты с которыми я не согласна. Но все равно спасибо, за поддержку и советы!
Сашенька

Большое спасибо Вам за рассылку. Пишите, вроде то, что известно, но на самом деле - зашло на дне памяти. Мне Ваша рассылка дала толчок к самоуважению и помогает каждый день. Дело по снижению веса сошло с мёртвой точки. Правда до финиша ,как до горизонта, но Ваше "У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!" меня здорово поддерживают.
Антонина

Спасибо за вкусные и одновременно простые и доступные рецепты и вообще за Вашу рассылку.
Лидия

Примите мои благодарности за рассылку. :):)
Хорошее дело Вы делаете, потому что в одиночку тяжело справиться с трудностями. Тем более такими, как лишний... н-да, жир :):) Я желаю Вам вдохновенья и огромного наслаждения от Вашего труда :):)
Наталья

Всем, с кем состою в переписке и кто еще только собирается написать мне письмо большое спасибо!

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Не надо «последнего раза»!

Начала припоминать свой юношеский опыт похудения с помощью жестких диет и пришла у вывода: зачастую вес набирается не только после их окончания, но и перед ними.

Скажем, намечаешь сесть на диету с понедельника. И вечером в воскресенье почти обязательно устраиваешь праздник живота, чтобы напоследок наесться всяких вкусностей. В понедельник вечером после голодного дня снова возникает желание «последний раз» поесть пирожков. И так далее. Глядишь, за неделю подготовки к диете еще килограммчик набежит.

Вот почему очень важно сказать себе: я начинаю стараться есть вкусную, легкую и здоровую пищу прямо сейчас, а не с завтрашнего дня или ближайшего понедельника. Даже если ты не удержалась и съела кусок торта или навернула жареной картошки с салом, не клади на тарелку добавку. Лучше сооруди салатик на скорую руку или поешь яблоки. Это уже будет шаг в нужном направлении. В следующий раз, когда не сможешь противостоять соблазну, кусочек торта отрежь малюсенький и не забудь снова поесть фрукты.

Именно отсутствие строгого табу на ряд продуктов должно удерживать от желания наесться чего-нибудь якобы в последний раз.

Напоследок, как всегда, рецепт.

Омлет с овощами

На две порции тебе понадобится: 2 яйца, молоко 25 мл, стручковая фасоль 100 г, лук-порей 100 г, 1 болгарский перец, твердый сыр 25 г, сливочное масло 1 ст. ложка

Фасоль отваривать в подсоленной воде. Яйца взбить вместе с молоком и натертым на мелкой терке сыром.

Обжарить на сливочном масле нарезанный кольцами лук-порей, добавить фасоль и нарезанный кубиками перец, обжаривать еще несколько минут. Вылить в сковороду яйца, накрыть крышкой и оставить на медленном огне до готовности.

Питательная ценность одной порции _ примерно 290 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Вопреки обстоятельствам

Заварила себе зеленый чай и села за компьютер _ писать тебе письмо. А тема пришла в голову сама собой. Поговорим об обстоятельствах.

Положа руку на сердце, признайся: с тобой ни раз бывало так, что ты откладывала важное дело или отказывалась от своей мечты, ссылаясь на обстоятельства. Скажем, если ты хочешь начать правильно питаться, тут же выясняется, что делать это совершенно невозможно.

- Нет денег, чтобы покупать манго и креветки.
- Нет времени, чтобы готовить то, что полезно _ ведь нужно еще накормить мужа. Да и попробуй ограничиться салатиком, если рядом с тобой муж и дети за обе щеки уплетают картофельное пюре с жирной подливкой.
- Ты целый день дома и ноги сами то и дело приводят тебя к холодильнику.
- Или ты много работаешь и нет никакой возможности нормально есть в течение дня _ приходится наверстывать упущенное вечером.

Да брось ты, все это отговорки. Нет таких обстоятельств, которые помешали бы целеустремленному человеку двигаться к своей цели!

Манго и креветки при здоровом питании вещь совершенно необязательная. Капуста, яблоки, морковка, стручковая фасоль, черный хлеб, творог... Список очень полезных и доступных продуктов огромен, и из них можно приготовить множество вкуснейших блюд.

Нет времени готовить? Покупай замороженные овощи _ они уже обработаны и порезаны, готовятся в течение 10 минут. Ешь фрукты _ их вообще не нужно готовить. Перекусывай йогуртом, творогом, орехами.

Текут слюнки, когда видишь, как твои домашние едят «нормальную» пищу? Никто не заставляет тебя накладывать себе полную тарелку. Положи себе 1-2 столовых ложки картошки, рядом _ горку салата. И наслаждайся.

Целый день сидишь дома? Найди себе занятие (шей, вяжи, занимайся интерьером, учи английский, играй с детьми), а не сиди все свободное время перед телевизором с пакетом чипсов в руке.

Много работаешь? Найди кафе, в котором готовят здоровую еду и договаривайся с коллегами и партнерами деловые встречи проводить там. Если ты ешь на рабочем месте, готовь обед и перекусы дома и приноси их на работу.

Помни главное _ никогда не поздно начать себя любить и уважать. И как бы скептически не были настроены окружающие, в твоих силах доказать им и себе, что только ты хозяйка своей судьбы.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Примеров, достойных подражания _ миллион. В тяжелую минуту вспомни гимнастку Алину Кабаеву, которая уже ни раз с триумфом возвращалась в большой спорт, сбросив накопленные в месяцы простоя килограммы. Или конькобежку Светлану Журову, которая свою первую олимпийскую медаль завоевала в 34 года. После родов она весила 82 килограмма. Многие на ней, как на спортсменке поставили крест. Но она вернулась и всем утерла нос.

Согласись, твоё здоровье и красота _ цель не менее достойная и важная, чем олимпийское золото.

А теперь вкусный рецепт для твоего обеда или ужина.

Мясная запеканка с цветной капустой

На 6 порций тебе понадобится: кочан цветной капусты, 800 г нежирного мясного фарша, по 1 луковице, морковке и сладкому перцу, 1 яйцо, приправы для овощей и мясного фарша.

Вымытую и разобранную на соцветья цветную капусту отвари в подсоленной воде до полуготовности, воду слей и отложи капусту в сторону.

Овощи очисти, порежь мелкими кубиками. Обжарь их, постоянно помешивая, в растительном масле с добавлением специй. Фарш посоли и смешай с одним яйцом, специями и обжаренными овощами.

Форму смажь маслом и уложи в нее часть фарша, таким слоем, чтобы ты могла «утопить» в нем соцветия цветной капусты, сверху выложи оставшийся фарш. Поверхность разровняй и смажь маслом. Запекай 45 минут при температуре 180 градусов.

Питательная ценность одной порции _ примерно 350 ккал.

Совет: чтобы накормить этой запеканкой и тех членов твоей семьи, которые капусту и морковку едой не считают, на часть запеканки добавь еще слой картошки, нарезанной тонкими ломтиками. Или просто запеки ее в двух формах.

А чтобы сократить время готовки, вместо свежих овощей возьми замороженную смесь _ отделить соцветья цветной капусты будет совсем не сложно.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Хвали и награждай себя!

На днях примерила свое свадебное платье. Оказалось, что оно сидит на мне даже лучше, чем 6 лет назад. Ведь сейчас я вешу на пару килограммов меньше, чем тогда, когда выходила замуж. Решила, что я достойна награды. Какой _ я еще не придумала, но в ее необходимости не сомневаюсь.

Я уверена, что наряду с постановкой цели и сильной мотивацией, положительные эмоции и позитивный настрой _ в числе главных составляющих успеха похудения. Если, стремясь к твоей цели, ты каждый день будешь себя насиловать и сдерживать непреодолимое желание все бросить, рано или поздно ты этому желанию поддашься.

Хвали себя и награждай за шаги в нужном направлении как можно чаще. Пусть это будет маленькая конфетка в конце дня и кусочек торта в любимой кондитерской пару раз в месяц. Когда ты привыкнешь следить за тем, что и сколько ты ешь и станешь разборчивой, в той же кондитерской ты предпочтешь заказать фруктовый салат и свежавыжатый апельсиновый сок.

Награды не обязательно должны быть связаны с едой. Купи себе обновку, о которой давно мечтала. Пусть она будет немного мала _ появится еще одна причина держаться выбранного курса. Или сходи в салон и сделай новую прическу.

А пока можешь заняться приготовлением салата. Ты когда-нибудь ела сырые кабачки?

Салат из кабачка, помидоров и кукурузы

На 4 порции тебе понадобится: 1 небольшой кабачок, 1 стакан замороженных кукурузных зерен (или баночка консервированной кукурузы), 6 небольших помидоров, зелень, 1 ч.л. соли, перец, 2 столовые ложки лимонного сока.

Приготовь заправку: смешай лимонный сок, соль, перец и растительное масло. Можно добавить немного сахара.

Очищенный кабачок натри на крупной терке (если он молодой, можно с семенами), добавь нарезанные кубиками помидоры, предварительно отваренную кукурузу (или прямо из банки), перемешай и заправь салат.

Питательная ценность одной порции _ примерно 340 ккал.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Чем плоха Кремлевская диета?

Сегодня я хотела бы поговорить и белковых диетах. То есть о тех, которые ограничивают не общую калорийность питания, а лишь количество углеводов в рационе. То есть, мясные и молочные продукты можно есть сколько угодно, а вот с растительной (то есть, преимущественно углеводосодержащей) пищей нужно быть начеку.

Самая популярная и раскрученная из таких диет _ кремлевская.

Я давно уже стала убежденной противницей диет, но Кремлевскую я на себе все-таки решила испробовать (это было почти год назад).

Бросила уже через неделю, потому что все время чувствовала себя голодной, и появились сбои в работе желудочно-кишечного тракта (ни к столу будет сказано). К тому же постоянный скрупулезный подсчет очков, мягко говоря, не радует. Даже яблочко лишний раз погрызть не разрешается! Тоска, да и только.

В общем, бросила я это дело, стала налегать на фрукты-овощи и все начал таять.

Я уже говорила, что подсчетом калорий я не занимаюсь. Есть одно простое правило, следуя которому, можно обойтись без такого подсчета.

Всегда выходи из-за стола с легким чувством голода. Не позволяй себе наесться до отвала каждый день и каждый раз!

В идеале лучше вообще не допускать обжорства. Но все мы люди и иногда можем поддаться своей слабости. Если это случилось, не пытайся уже на следующий день все исправить и устроить себе разгрузочный день. Чувство голода может спровоцировать новый приступ обжорства. Лучше вернись к прежнему режиму питания и не слишком терзай себя угрызениями совести.

Ну а теперь _ рецепт:

Французский салат с курицей

Отвари рис и куриную грудку. Мясо, ½ луковицы и яблоко мелко нарежь, добавь рис, при желании _ кукурузу. Заправь майонезом. На одну порцию возьми по половине стакана риса и мяса.

Питательная ценность одной порции _ примерно 150 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
голодом»**

Когда нужна голодовка?

В ответ на выпуск рассылки, в котором речь шла о бессолевой диете, я получила такое письмо:

Бессолевую диету мне рассказала подруга -она сидела на ней с детьми. Я тоже попробовала - результат есть обязательно. Тяжело первые три дня - особенно не так от голода как от мысли, что докатился до сидения на диете. Но после нее чувствуешь себя отлично. Называется она "Японская диета" сидеть на ней можно только раз в два года не чаще. Её отлично использовать непосредственно перед важными мероприятиями, когда необходимо хорошо выглядеть. Успехов. Анна

В сети я нашла несколько вариантов этой диеты. В том, что с ее помощью можно за две недели сбросить 7-8 килограммов я не сомневаюсь. Ведь это довольно жесткая диета, с серьезными ограничениями. Но те же семь килограмм можно сбросить еще быстрее _ за пять дней. В юности я пару раз устраивала такие голодовки (по пять дней только воду пила). Результат держался ровно один день. Потом с голодухи я ела столько, сколько до голодания мне и не снилось.

Так что, даже если японская диета принесет результат, чтобы удержать его, все равно придется менять свою прежнюю систему питания. Иначе все вернется на круги своя. Единственное, с чем я согласна _ рискнуть и сесть на жесткую диету имеет смысл только накануне какого-то важного события. В жизни женщины, я считаю, таких событий только два: школьный выпускной и собственная свадьба. Во всех остальных случаях торопиться совершенно не обязательно. В данном случае поговорка «Тише едешь _ дальше будешь» работает на все 100!

Сегодняшний рецепт рассчитан на тех, кого домашние частенько уговаривают приготовить пиццу. Чтобы не чувствовать себя обделенной, можно параллельно готовить эту вкуснятину по собственному, почти диетическому рецепту.

Пицца «Диетическая»

Замеси тесто из 1 стакана обезжиренного кефира, 3-4 столовых ложек растительного масла, 3-4 столовых ложек отрубей, щепотки соли, чайной ложки разрыхлителя и муки.

Разогрей духовку до 220 градусов. Тесто раскатай, выложи на противень. В качестве начинки используй мясо птицы или рыбные консервы (в собственном соку), а также овощи, которые найдутся в холодильнике _ помидор, болгарский перец, кабачки, баклажаны, капусту, стручковую фасоль...) Уложив все ингредиенты, смочи пиццу взбитым белком и слегка «припороши» тертым сыром. Запекай 25-35 минут.

Совет: один кусок пиццы съешь на ужин, остальные заверни в пищевую пленку и положи в морозилку. У тебя в запасе будет сразу несколько ужинов быстрого приготовления.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Поздний ужин

Мое письмо приходит на твой почтовый ящик каждый вечер в 20.00. Так почему бы сегодня нам не поговорить о позднем ужине?

Очень часто можно слышать такое утверждение: чтобы похудеть или сохранить хорошую форму, нельзя есть после шести или семи вечера. Не спорю с тем, что метод этот очень эффективен. Ведь те, кто борется со своим лишним весом (именно борется, а не худеет, получая удовольствие от процесса), перестают себя контролировать вечером, когда делать уже нечего и набегги на холодильник становятся главным развлечением (вместе с телевизором). Если же усилием воли в этом удовольствии себе отказать, вес начнет таять. Но ведь в том-то и дело, что нормальному человеку сделать это чрезвычайно трудно. И весь парадокс в том, что по большому счету и не нужно.

Конечно, я не призываю набивать живот чем не попадя на ночь глядя. Но если ты поздно пришла домой и собираешься еще пару часиков пободрствовать, легкий ужин можно себе позволить. Фрукты, овощи, нежирная рыба, кефир... Эти продукты помогут утолить голод и успеют перевариться до того, как ты ляжешь спать

В конце рассылки тебя ждет очередной рецепт вкусной и здоровой пищи, но перед этим отвечу на вопрос, который задала в своем письме Сашенька: *«Кофе? Как оно влияет на диету? Для меня это очень важно так как я пью его много, но черный - без сахара, молока.»*

Кофе диете ничуть не мешает. Даже помогает немного, благодаря содержащемуся в нем кофеину. Но и как во всем, здесь важно соблюдать меру, беречь сердце. Поэтому если уж так сильно любишь кофе, попробуй хотя бы несколько чашек крепкого напитка заменить кофе с низким содержанием кофеина.

Соус из шпината

Тебе понадобится: растительное масло, 1/2 стакана, мелко нашинкованного репчатого лука, 600 г свежего или замороженного шпината, 250 г обезжиренного творога, 1 стакан обезжиренного кефира, 3/4 стакана тертого твердого сыра, 400 г отварной измельченной брокколи, 1/4 чайной ложки соли (по желанию), 1 стакан тертого острого сыра молотый красный и черный перец по вкусу

Смажь сковороду растительным маслом. Непрерывно помешивая, обжарь лук до прозрачности в течение 5 минут. Добавь шпинат и потуши 1-2 минуты. Уменьши огонь, добавь творог и как следует перемешай. Добавь кефир, натертый твердый сыр и брокколи и еще раз все перемешай. Сними сковороду с огня. Поперчи и при желании посоли. Переложи в огнеупорную форму, посыпь натертым острым сыром и поставь в разогретую духовку, чтобы сыр расплавился. Подавай соус горячим с несладкими крекерами.

Питательная ценность одной порции (4 столовые ложки) _ примерно 120 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

О волшебной пилюле

Читая письма подписчиков, я еще и еще раз убеждаюсь, что мечту о волшебной пилюле, с помощью которой можно без хлопот избавиться от лишних килограммов, не убьешь.

Давай вспомним некоторые из этих якобы волшебных средств, которые время от времени завладевали умами мечтающих похудеть

Чему только не приписывали уникальные свойство сжигать жировые запасы! Действие различные мочегонных средств, гормонов, вытяжек из гипофиза и даже стрихнина (!) испытывали на себе тысячи и миллионы людей. Результат, если и был, то мизерный. Если же похудеть получалось существенно, побочные эффекты (как, к примеру, нервное расстройство и проблемы с сердцем после употребления тайских таблеток), сводили на нет радость от обретения стройной фигуры.

И сегодня многие увлекаются бесчисленными средствами. В лучшем случае, они помогут сбросить 1-2 килограмма (главным образом воды). В худшем _ средства неизвестного происхождения могут содержать вещества с наркотическими или с неизученными свойствами.

О лекарственных препаратах, воздействующие на центры голода и насыщения или блокирующие всасывание пищевого жира судить не берусь. Все-таки я не врач. Хотя, уверена в одном: безобидных лекарств не бывает. И если есть возможность совершенствовать себя без приема внутрь разноцветных пилюль, лучше этой возможностью воспользоваться. Тем более, что даже употребление раскрученного сегодня ксеникала (считается, что он блокирует всасывание жира в кишечнике) в обязательном порядке требует ограничения употребления жира. И какой тогда смысл в таблетке?

Липосакция тоже не выход. Нередко жир откачивается неравномерно, отчего на поверхности бедер или ягодиц появляются неровности. Да и вес, потерянный в результате липосакции, при отсутствии изменения стиля жизни восстанавливается очень быстро.

Я и сама не отказалась бы выпить на ночь таблеточку, а утром проснуться топ-моделью. Только вот в сказки давно не верю. Зато верю в чудеса, которые мы можем сделать сами. Я считаю, что 15 килограмм, потерянные мной за год после рождения ребенка _ это чудо. Ведь я сделала это без голода, без занятий спортом (этим не горжусь, просто так случилось) и без табу на какие-либо продукты.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Про кашу и картошку

Сначала приведу письмо, которое прислала Татьяна:

«В рассылке о Великом посте Вы сказали "Если не слишком увлекаться кашами и картошкой, похудеть за 40 дней поста можно довольно ощутимо." Уверяю Вас, если, наоборот, есть одни постные каши, похудеть можно гораздо ощутимее! :-)) Каши - рисовая, гречневая, пшеничная, пшеничная - малокалорийные, но вкусные и полезные! Пара недель кашной диеты уносит надолго от 3 до 10 кг! Восстанавливается работа кишечника, очищается кожа, улучшается обмен веществ. Причем каши можно есть сколько душе угодно! Говорю уверенно, так как сама второй раз уже худею по этой методе. Однако Вы полностью правы в том, что Пост и диета - совершенно разные понятия. На Пост Батюшка должен благословить, а диетимся мы в любое время и совсем с другими целями. И с картошкой Вы правы. В весенней картошке уже никакой пользы нет, один соланин, да калории. Я теперь до новой картошки старую есть не буду. Разве что ребенку в супчики. А на гарниры он с удовольствием мои каши ест. Только сливочного масла в них кладет от души :-)) Ну ему лишиний вес набрать пока не грозит.»

Согласна: если есть кашу каждый день, польза от этого колоссальная. Слышала недавно, как поддерживает форму Юлия Бордовских _ у нее на обед всегда каша. А у меня _ на завтрак.

Кулинарный рецепт сегодня тоже из письма. Его автор _ Эмма.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

В посуду, в которой обычно делаешь следку «под шубой» укладывай слоями подготовленные и нарезанные овощи и мясо: отваренную в мундире картошку, отваренную грудку курицы, свежие огурцы, соленые огурцы, тонкие полоски болгарского перца, зеленый горошек или кукурузу, снова курицу, редиску, помидоры (не обязательно), зеленый лук. Через каждые два слоя _ смазывай салат сметаной. Не забывай про соль и перец. В конце посыпь салат тертым белым мягким сыром.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Почему килограммы возвращаются?

Если тебе приходилось сидеть на жесткой диете, тебе знакомо чувство отчаяния, которое овладевает человеком, который видит: «и все-таки они возвращаются». Они _ это килограммы, сброшенные с таким трудом!

Стоит вернуться к прежнему режиму питания, как они один за другим начинают занимать свои «законные» места. Да еще ухмыляются: «Что, не ждали? А мы уже здесь!»

И все же, почему так случается?

Не будем вдаваться в медицинские термины и в особенности биохимических процессов в организме. Обычно возврат килограммов, потерянных в результате низкокалорийной диеты объясняют так: во время голодания (при жесткой диете оно неизбежно) организм начинает перестраиваться: теперь он старается максимум калорий, поступающих со съеденной пищей, отложить впрок. Откуда ему (твоему организму, то есть) знать, что голодание временное?

Когда диета «удачно» закончена и ты начинаешь есть так же, как и раньше (чаще всего еще больше: до того кушать хочется!), случается неизбежное. А именно: почти все, что ты ешь, тут же откладывается про запас. Как правило, наш «глупый» организм возвратом потерянного не успокаивается. Вернувшиеся килограммы приводят с собой еще пару-тройку товарищей.

Эта песня хороша _ начинай сначала?

Не начинай! Если ты не сделала это до сих пор, прямо сейчас меняй свой рацион. Третью или даже половину своей обычной порции замени на фрукты и овощи. Перестань пить сладкие соки из упаковки, колу и лимонад, не ешь каждый день колбасу, конфеты и прочие высококалорийные сладкие и жирные продукты. Замени белый хлеб черным. Этого уже будет достаточно для того, чтобы начать терять вес. А к старому возврату быть не должно!

Ну а теперь рецепт для тех, кто уже встал на правильный путь.

Баклажаны, тушеные с зеленью

Баклажаны разрежь пополам и вместе с кожицей запеки в духовке. Отдельно приготовь заправку из мелко нарезанной зелени: петрушки, укропа, салатный лука, кинзы и обязательно базилика. Тушеную мякоть баклажана освободи от кожицы, и выложи в дуршлаг, чтобы дать стечь лишней воде. После этого мякоть тщательно перемешай с заправкой и подавай к столу.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Что есть и пить?

Сегодня утром обнаружила в своем почтовом ящике сразу три письма на одну тему: что можно (нельзя) пить и есть тому, кто худеет

Прежде чем подробнее остановиться на поднятых вопросах, еще раз повторю один из главных принципов, которому я стараюсь следовать: запретных продуктов быть вообще не должно. Скажем, я вовсе не запрещаю себе есть чипсы или торт. Просто я не ем их каждый день. И даже когда меня угощают, в большинстве случаев отказываюсь. И только если очень-очень хочется, иногда (это может быть раз в неделю или раз в два месяца) могу «расслабиться».

Взять, к примеру, картошку. В ней много крахмала и поэтому она довольно калорийна. Некоторые диетологи советуют вообще исключить ее из рациона. Но мы-то с тобой знаем, что печеная картошка, да еще с квашенной капустой или салатом из свежих овощей фигуре не повредит. Вот и автор одного из сегодняшних писем _ Эмма _ встала на защиту картошки. Есть в ней вещества, которые даже от рака груди помогают уберечься.

Картошку я вовсе не придаю анафеме. Хотя, есть картошку каждый день, на мой взгляд, тоже не стоит. Ведь тогда придется отказаться от чего-то другого, не менее полезного.

Вообще, если попытаться есть все, что очень полезно для здоровья и в тех количествах, которые рекомендуют ученые, _ не хватит места в желудке. Так что каждому приходится делать свой выбор в пользу того или иного продукта.

Вот и Ольга (автор второго письма) тоже задумалась над вопросом «есть или не есть?»: *Я сегодня услышала, что от гречневой каши не худеют, а наоборот поправляются. А как же гречневая диета?! И я предпочитаю эту кашу всем другим. Неужели придется отказаться от нее??!*

Вот что я на это ответила: *Я тоже очень люблю гречку и есть ее не перестану, чтобы там ни говорили. Вообще, полнеть и худеть можно от чего угодно. Все зависит от количества и от того, насколько это полезно для здоровья. Гречневая каша для здоровья полезна _ это факт!*

Вообще, по-моему, есть очень простой критерий того, что полезно, а что не очень: чем натуральнее продукт, тем лучше. Из всех натуральных продуктов только на очень жирные (свинину, например), или богатые сахарами (виноград, бананы, дыню) слишком налегать не стоит. Но и полностью от них отказываться нет никакой необходимости.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Третий вопрос касался пакетных соков:

«В последней рассылке Вы написали, что нельзя пить соки из пакета, но что тогда можно пить? Соковыжималки у меня нет, тем более я читала, что не из всех фруктов можно давить сок».

Вообще-то, речь шла только о сладких соках _ нектарах, соках с добавлением сахара, сокосодержащих напитках. Если у кого есть привычка пить их каждый день, да еще по несколько стаканов, от нее нужно избавляться. Но и натуральные соки тоже много пить не стоит. Ведь это по сути концентраты витаминов и минеральных веществ _ своего рода биологически активная добавка к пище. Поэтому пить натуральные соки нужно дозировано. А постоянно _ пить воду, зеленый чай и есть фрукты и овощи. Если сразу с соков на воду перейти не получается, можно на первых порах смешивать. А можно просто выжать в воду немного сока лимона, апельсина или грейпфрута _ и вкусно и полезно!

Ну и напоследок _ рецепт легкого ужина.

Овощное ассорти с мясом и грибами

На 2 порции небольшом количестве растительного масла быстро обжарь порезанные на кусочки грибы (50 г), куриное филе (100 г), а также мелко порезанную луковицу. Положи в сковородку нашинкованную белокочанную капусту (100 г), добавь воду и туши 30-40 минут. Затем добавь натертые на крупной терке 1 небольшую морковь, корень сельдерея (50 г), порезанный кубиками помидор и кольцами _ лук-порей (50 г), посоли и поперчи. Туши еще 15 минут до готовности.

Питательная ценность одной порции _ около 180 ккал.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Идем в гости

Ну вот, еще одна рабочая неделя долой! Не удивлюсь если у тебя на выходные (а быть может, и на сегодняшний вечер) намечено какое-нибудь мероприятие, главным гвоздем которого будут обильные и весьма калорийные угощения. Так уж мы устроены, что без вкусной еды нам и праздник не праздник.

Не буду призывать тебя быть стойким оловянным солдатиком и, сидя за празднично накрытым столом в честь чьего-нибудь дня рождения или свадьбы уныло грызть морковку или листья салата. И все же попытайся совместить решение двух задач: получить удовольствие от праздника и не свести на нет свои усилия, которые уже привели к потере нескольких килограммов.

Дам тебе несколько советов. Возможно, все это тебе и так известно, но хотя бы раз попробуй эти рекомендации примерить на себя. Итак, перечислю прямо по пунктам:

- Перед походом в гости немного подкрепишься. Съешь дома легкий салат, фрукты, выпей чай с сухофруктами.
- За праздничным столом ешь, не торопясь, _ не заглатывай в себя как утка все блюда без разбора. Пробуй всего понемногу. Смакуй каждый кусочек.
- Пей меньше спиртного (разжигает аппетит) и больше _ воды (занимает место в желудке и не позволяет съесть лишнего)
- Почаще выходи из-за стола _ потанцевать или просто подышать свежим воздухом.
- Как только почувствовала насыщение, остановись. Переходи на фрукты или остаток вечера пей только воду.
- Больше разговаривай. Пусть главным блюдом этого вечера будет для тебя человеческое общение.

Если ты уйдешь из гостей без чувства тяжести в желудке и в прекрасном настроении, значит, у тебя все получилось!

А сегодняшний рецепт вполне можно использовать в качестве предпраздничного перекуса.

Салат с семечками и кунжутом

На две порции тебе понадобится: 100 г салата, 30 г сыра, 1 мандарин, семена подсолнечника и кунжут - по одной чайной ложке, несладкий йогурт _ 2 столовые ложки, горчица _ 1 чайная ложка (не слишком острой).

Листья салата порви, сыр нарежь кубиками, мандарины очисти от пленок и нарежь кубиками. Все перемешай, посыпь семенами подсолнечника и кунжутом, заправь йогуртом и горчицей.

Питательная ценность одной порции _ примерно 150 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Разорви свой замкнутый круг

Выходные закончились. Завтра снова начнется бег по кругу: работа-дом, работа-дом...

Стоп. Если у тебя в голове примерно такие мысли, так дело не пойдет. Давно известно _ внутренние ощущения человека, его настроение, определяют не обстоятельства, а отношение человека к ним.

Завтра начнется новая неделя. Ты уже подумала, что тебе предстоит сделать, чтобы стать ближе к своей основной жизненной цели (надеюсь она у тебя есть)? Воспринимай каждый день как новую возможность сделать следующий шаг навстречу своей мечте. И старайся этот шаг делать.

Скажем, почему бы всю следующую неделю тебе не постараться следовать простому принципу _ большую часть своего рациона съесть в первой половине дня (до 16 часов). Полноценный (но не слишком калорийный) завтрак и обед, грамотные перекусы _ самая надежная гарантия того, что вечером ты не уничтожишь все запасы из твоего холодильника.

Ну а чтобы оценить результат, завтра с утра, еще до завтрака, но уже после туалета встань на весы и измерь сантиметром талию, грудь и бедра. В следующий понедельник повтори все измерения и оцени результат.

Чаще, чем раз в неделю, вставать на весы не стоит. Ведь есть еще естественные колебания веса, которые могут повлиять на показания.

Если потеря незначительная, или ее нет вовсе, не унывай _ подумай, что еще можно изменить в твоём рационе, чтобы уменьшить его калорийность, но при этом не остаться голодной. Самое простое _ увеличить долю овощей и фруктов.

Сегодня привожу рецепт полноценного завтрака. Подойдет тем, кому некогда варить кашу.

Мюсли с киви и апельсином

Тебе понадобится: 4 ст.ложки мюсли без сахара, 1 ч.ложка пшеничных отрубей, 1 очищенный, нарезанный мелкими кубиками киви, половинка очищенного и нарезанного кубиками апельсина. Все смешать, залить 150 мл обезжиренного молока и посыпать 1 ст. ложкой рубленого фундука.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Стройная _ не значит «тощая»

Репортаж во вчерашнем выпуске новостей на одном из федеральных телеканалов подсказал мне тему сегодняшнего выпуска рассылки.

Ужасающие кадры с девушками-скелетами, заморившими себя голодом практически до смерти, _ зрелище не для слабонервных. Конечно, анорексия _ это психическое заболевание. И далеко не все из тех, кто хочет сбросить несколько лишних килограммов, в конце концов, вовсе отказываются от еды. Но все же, такое случается.

Если ты с утра до вечера думаешь только о том, чтобы не съесть лишнего, если ты ненавидишь свое отражение в зеркале _ ты в группе риска. Вне зависимости от того, сколько ты вешишь.

С самого начала лучше ставить перед собой реалистичные цели. Если лишних килограммов много, для начала нужно сбросить вес до физиологической нормы, при которой уже отсутствуют риски для здоровья. Потом можно будет подключать специальные тренировки и ваять свою идеальную фигуру, опять же не упуская из виду особенности своего телосложения.

В общем, прекращай морить себя голодом. Лучше приготовь легкий и полезный ужин. Например, по такому рецепту.

Кабачки, фаршированные рыбой

На две порции тебе понадобится: 1 кабачок, 150 г рыбы, 1 яйцо, 30 г легкого майонеза, 20 г томат-пасты, 1 помидор, ½ красного сладкого перца, столовая ложка растительного масла, перец, соль, ½ лимона.

Кабачок, очищенный от кожицы, нарежь кружочками толщиной 1—1,5 см, посыпь солью, перцем и обжарь в гриле до готовности. На каждый кружок кабачка положи фарш, по краям фарша положи мелко нарезанные помидоры и ошпаренный, а затем порезанный полосками сладкий красный перец. На фарш положи тонкие ломтики лимона без кожицы. Полей все салатной заправкой.

Приготовление фарша. Вареную рыбу и сваренное вкрутую яйцо мелко нарежь, заправь смесью майонеза с томатом-пастой и перцем.

Приготовление заправки. Измельченную зелень нужно растолочь в миске, затем добавить 1 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки воды, перемешать, заправить по вкусу лимонным соком или уксусом, солью и сахаром.

Питательная ценность одной порции _ примерно 210 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Еще раз о позднем ужине

В одном из выпусков рассылки я уже упомянула о том, что известный способ похудеть _ не есть после 18 или 19 часов _ действительно эффективен. Давай, попробуем разобраться: кому и в каком случае такая привычка не повредит.

Но сначала письмо, что называется «в масть»:

Как-то получилось, что начав совместную жизнь с моим любимым, я увлеклась балованием его всякими булочками, картошечками жареными, салатиками и прочим. В результате поправились мы оба. Но, если у него специфика работы, а также "гончая" порода не предполагает особого жира, и он с легкостью его согнал, то моя сидячая работа и не особенная подвижность очень даже способствовали накоплению жирка...Но меня это нисколько не смущало, ведь любимый каждый день говорил мне, как я прекрасна.....пока я не надела любимую юбку и не увидела себя сама....да, удобные джинсы многое скрывали от меня.....и в один прекрасный вечер я не поужинала. На следующий вечер в 18.00 выпила кефира - и до утра. А потом уже просто азарт захватил, стало жаль бросать начатое, и вот первые результаты - минус три килограмма! Да, невесть какая цифра, но для двух недель - неплохо! И потом, моя задача - сбрасывать вес постепенно, ведь я никуда не спешу. А за две недели не есть после шести вечера я уже привыкла.

Даша.

Поздравляю Дашу с хорошим стартом. На самом деле она, скорее всего, потеряла 1-1,5 килограмма. Остальное _ жидкость и содержимое кишечника: они уходят сразу, как только человек начинает ограничивать калорийность своего рациона. То есть, темп потери веса вполне подходящий. Если до 18 часов Даша успевает не меньше пяти раз поесть, ее не гложет весь вечер голод, и голову не занимают только лишь мысли о еде, она вполне может продолжать в том же духе. Разве что стакан кефира можно и перед сном выпить. Хуже от этого не будет.

Если хочешь, можешь и ты испробовать этот способ на себе. Но имей ввиду: похудеть можно и без вечерних голодовок. Хотя и праздник живота устраивать каждый вечер _ непозволительная роскошь. Хочется есть _ перекуси легкой пищей.

Бутерброд с оливками и творогом

С помощью блендера сделай пюре из 2 ст. ложек обезжиренного творога, 4 шт. зеленых оливок (можно фаршированных) и нескольких нарубленных веточек петрушки и укропа. Намажь на черный хлеб или ржаной сухарик.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

О жирах

Тема сегодняшнего выпуска рассылки _ не самая аппетитная и приятная: жиры. Имеются ввиду и те жиры, которые находятся на тарелке, и те что припасены твоим «глупым» организмом на черный день.

Не сомневаюсь в том, что ты прекрасно знаешь, _ если хочешь похудеть, нужно есть меньше жирной пищи. Еще бы: 1 грамм жиров содержит в два раза больше калорий, чем грамм белков или углеводов. К тому же, именно жир _ съеденный, но не израсходованный тобой в течение дня, в первую очередь откладывается про запас. В общем, хочешь _ верь, хочешь _ проверь: именно избыток жира в рационе и неспособность организма к его эффективному расходованию (та самая склонность к полноте) являются основными причиной лишнего веса.

Что же делать? Совсем перестать есть жир? Конечно, этого делать не стоит. В некотором количестве (по некоторым данным это около 20 г в день) жир все-таки необходим. Особенно рыбий. Но для эффективной потери веса и предотвращения его повторного набора, ограничение жиров в рационе _ неременное условие.

Считается, что максимальная величина жира в дневном рационе, для тех, кто худеет или и не хочет поправляться _ 30-40 г в день. Сложность в том, что большинство из нас даже не замечают, что в реальности, даже при соблюдении ограничений в питании, жиров мы съедаем больше.

Попробуй несколько дней посчитать, сколько жира ты съедаешь (используй таблицы содержания питательных веществ в натуральных продуктах и ту информацию, которая имеется на этикетках). Ты увидишь, что большая часть неучтенного тобой жира поступает в твой организм с такими продуктами, как сыры, колбасные изделия, жирное мясо, шоколад, сливочное мороженое, орехи, сметана, жирное молоко.

Твоя задача _ не отказаться от этих продуктов раз и навсегда, а просто стать более избирательной. Покупаешь молоко, кефир или творог _ выбирай только обезжиренные, мороженое лучше фруктовое или хотя бы молочное, шоколад _ горький, и так далее.

А пока _ рецепт блюда, в котором нет ни одного грамма жира.

Суп - пюре из вишни

На две порции тебе понадобится: вишня 300 г, картофельный крахмал 2 чайные ложки, сахар 2-3 столовые ложки, вода 3 стакана.

У вишен удали косточки (замороженную – разморозь), отожми сок. Мезгу залей водой, свари и процеди. В полученный отвар добавь сахар, доведи до кипения, завари крахмалом, вновь доведи до кипения, затем добавь сок и охлади. При подаче в суп кладут целые ягоды.

Питательная ценность одной порции _ примерно 190 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Нужна встряска!

Есть проблема, которая, судя по письмам подписчиков рассылки, волнует многих: как бы та не старалась и не мучилась, на какой бы диете не сидела, рано или поздно стрелка на весах словно замирает. Потеря веса прекращается, а иногда даже вес начинает прибавляться! Почему?

Да потому же, почему после жесткой диеты сброшенные килограммы в большинстве случаев возвращаются. Столкнувшись с дефицитом калорий, организм привыкает расходовать меньше энергии. Поэтому со временем, даже при ограниченном рационе не только перестает использовать имеющиеся жировые запасы, но и умудряется создавать новые. Неужели нет выхода?

Выход, конечно есть. Если хочешь, нужной потери веса ты добьешься, но только имей в виду: постоянно худеть ты не можешь. Просто прими это как данность.

Лично я стараюсь прислушиваться к себе. Если чувствую настоящее чувство голода и сильное желание съесть что-нибудь не очень полезное, но вкусное, я позволяю себе это сделать. Иногда такое отступление от моих собственных правил питания затягивается на несколько дней. В этом случае возможна даже небольшая прибавка в весе. Это не страшно: больше ешь _ больше жидкости в организме, больше содержимого в желудочно-кишечном тракте. Зато за эти несколько дней происходит своеобразная «встряска» организма. Стоит вернуться к обычному низкокалорийному рациону, с низким содержанием жиров и с преобладанием овощей и фруктов, как вес снова начнет уходить. Конечно, с такими встрясками нужно быть осторожнее. Чтобы они не привели к срыву, в результате которого вернутся все сброшенный килограммы, нужно соблюсти три условия:

- Желание временно отойти от тобой же установленных правил, должно быть непреодолимым.
- Ни в коем случае нельзя допускать переедания.
- Старайся следить за тем, что бы даже в дни послаблений ты не съела больше 50 г жиров.

Ну а теперь рецепт для тех, у кого сильным желанием «встряхнуться» еще пока не возникло.

Омлет с капустой и творогом

Тебе понадобится: 100 г свежей капусты, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 ч растительного масла, 25 г нежирного творога, соль. Яйцо взбить, добавить молоко, протертый творог, соль, все тщательно перемешать. На смазанный маслом противень положить ровным слоем капусту, нашинкованную соломкой, и вылить на нее подготовленную смесь. Запекать в духовке 20—25 мин.

Питательная ценность одной порции _ примерно 180 ккал.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Принимаем гостей

Сегодня я снова хочу поговорить о технике праздничной безопасности. Неделю назад мы с тобой набросали примерный план действий на случай похода в гости или на любое мероприятие с обильным угощением. А что делать, если застолье организуешь и гостей приглашаешь именно ты?

Если все твои гости поголовно не соблюдают пост и не сидят на диете, не стану советовать тебе составить меню праздничного стола исключительно из постных и низкокалорийных блюд. Постарайся, чтобы голодным никто не остался: и тот, кто за фигурой следит (и ты в том числе), и тот, кто никогда не откажется вкусно поесть.

Сложно предугадать заранее, сколько гости съедят и выпьют, поэтому большинство хозяек готовят по принципу: пусть лучше останется, чем не хватит. Вот эти-то остатки _ и есть самая большая для тебя угроза. Даже если в течение вечера из-за переживаний ты толком и поесть не успеешь, то потом очень велика вероятность устроить себе самый настоящий праздник живота: не пропадать же добру!

А выбрасывать ничего и не нужно. Если ты живешь одна или твои домашние равнодушны к сладкому, сделай так: когда гости начнут расходиться, собирай каждому небольшой гостинчик: кусочек торта, конфеты. Можешь, конечно, и себе немного оставить, но остальное лучше раздай.

Что касается основных блюд: салатов, котлет и прочего, то сразу же после ухода гостей проведи инвентаризацию всего несведенного. Если осталось слишком много (за завтрашний день твоей семье это не съесть), все, что можно (те же котлеты, некоторые мясные салаты, пироги, пиццу) разбей на порции и отправь в морозилку. Там они спокойно могут храниться неделю-другую. Достанешь, когда некогда будет готовить.

Если ты все сделаешь правильно, торжественный прием пройдет без последствий для твоей фигуры. Может, ты и не похудеешь, но новых запасов не создашь точно.

Раз уж речь зашла о праздничном столе, приведу сегодня рецепт блюда, которому всегда найдется на нем место:

Рулетки из цыпленка с грибами

Сними кожу с грудок цыпленка и слегка отбей их с одной стороны (там, где нет пленки). Положи на стол пленкой вниз, посоли, поперчи и уложи на каждую грудку слоями очень тонко порезанное копченое или копчено-вареное мясо и также тонко порезанные шампиньоны. Сверни рулетки,крепи их с помощью деревянных зубочисток и обжарь со всех сторон на небольшом количестве масла. Затем залей рулетки нежирными сливками, добавь несколько ложек томатной пасты, сухой или нарубленный свежий базилик. Туши до готовности. Готовые рулетки нарежь кусочками около сантиметра толщиной. Можно подавать как закуску _ в горячем или холодном виде.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Для тебя есть подарок!

Надеюсь, ты меня извинишь за то, что сегодняшней выпуск будет предельно коротким. На то у меня есть очень веская причина.

Последние дни у меня было очень много дел _ я заканчивала работу над своей книгой и готовила к открытию мини-сайт, который о ней рассказывает.

Надеюсь, ты не пожалеешь пары минут на то, чтобы побывать у меня в гостях по адресу <http://www.figura.stilno.info/> . Там ты увидишь мою фотографию и сможешь получить от меня подарок _ книгу «Ножки мирового стандарта».

Дела делами, а про рецепт я, конечно же, не забыла. Приведу сегодня один из тех 800-т, которые найдут в моей книге ее читатели:

Оладьи капустные с сыром

Тебе понадобится: 500 г свежей капусты, 50 г сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложки сметаны, масло, соль.

Мелко нарезанную капусту отвари в небольшом количестве воды с добавлением сметаны. Затем массу охлади, добавь тертый сыр, сырое яйцо, хорошо перемешай и выпекай из оладьи.

**Хочешь худеть
с нами?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»**

Не надо насилия!

Вчера посмотрела новый выпуск передачи «Формула красоты» и в очередной раз поблагодарила судьбу. За то, что в свое время я смогла вовремя остановиться и перестала наплеватьски относиться к себе и своему телу. Думаю, на маминых пирожках и булочках мне ничего не стоило довести свой вес килограммов до ста и стать похожей на героиню вчерашнего выпуска программы Юлю.

Впрочем, мамыны пирожки я люблю по-прежнему и с удовольствием их ем, когда бываю у нее в гостях. Этим и отличается мой способ приручения аппетита и потери веса без запретов от того нешуточного испытания, которому подвергались участники программы.

Если ты ее не смотришь, напомню: прежде чем лечь на тяжелейшую операцию по липосакции, требуется сбросить часть веса, иначе операция может иметь очень тяжелые последствия. Так вот, диетологи прописали участникам «Формулы красоты» такую диету, от которой я бы выла на луну, как голодный волк. Только представь себе: непонятного вида каша без соли и специй на завтрак, обед и ужин. Общая калорийность _ 1000-1200 ккал. Тоска зеленая! А ведь диетологи, которые прием пациентов ведут, предписывают примерно тоже самое: унылая отварная куриная грудка без ничего, да салат без соли и пряностей.

Тему «как вкусно есть, и при этом худеть» продолжим завтра. Пока скажу только, что для тех, кто уже достаточно похудел и не хочет поправиться снова, на моем сайте <http://www.figura.stilno.info/> появилось ОСОБОЙ ПРЕДЛОЖЕНИЕ.

А для всех _ мой рецепт низкокалорийной окрошки.

Весенняя окрошка

На две порции: мелко нарезать 10 редисок (можно вместе с ботвой), 1 огурец, половину пучка зеленого лука, по несколько веточек укропа и петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца. Слегка посолить, поперчить, заправить нежирным и несладким йогуртом (например, активиа). Залить огуречным или помидорным рассолом (0,5 литра).

Питательная ценность одной порции _ примерно 250 ккал.

**Хочешь быть
стройной?**

**Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и узнай о книге «Как приручить свой
аппетит и похудеть без таблеток и пытки
ГОЛОДОМ»**

Звездные войны... с лишним весом

На днях перелистывала старые журналы и наткнулась на любопытную статью в COSMO. Называется она «Звездные войны (с лишним весом)». Не стану перечислять тебе все способы, которые используют для потери веса голливудские актрисы: ничего нового ты из этого не вынесешь. Отмечу главное: практически все худеющие актрисы, которые после диеты возвращались к старым привычкам и пристрастиям в еде, снова набирали если не все, то большую часть из своих потерянных килограммов. Особенно в этом плане отличились Лив Тайлер и Кейт Уинслет.

А вот известные худышки, которым худеть никогда не приходилось, в «черном теле» держат себя постоянно. Скажем, Гвинет Пэлтроу питается, главным образом, соей, всеми видами капусты, рыбой и зеленым салатом. Под запретом сладости, мясо, молочные продукты, специи, кофе и алкоголь.

Конечно, чтобы быть такой худой, как Гвинет или Кейт Мосс, придется пойти на большие жертвы. А вот для того, чтобы достичь веса своей физиологической нормы, измываться над собой вовсе не обязательно. Хотя...

Еще 4 килограмма назад (если так можно выразиться) мне попала на каком-то сайте программа автоматического расчета диеты, которая позволила бы за конкретный срок сбросить конкретное количество килограммов (не спрашивай адрес — я уже не помню). Так вот. Ввела я свои данные, и мне был выдан ответ. Общий смысл его таков: девушка, не извольте беспокоиться. Мол, и соотношение роста-веса, и объем талии у вас совершенно нормальные. Но я-то видела, что еще килограммов 7 мне потерять не помешает! 4 из них уже тю-тю. И без особого напряжения.

Рецепт я сегодня тоже приведу из старого журнала. Несколько, правда, модифицированный.

Крабовый паштет

Возьми 60 г крабовых палочек, 20 г сладкой кукурузы, половинку белка от яйца, два перышка зеленого лука. Измельчи все с помощью блендера, посоли, поперчи и заправь нежирным и несладким йогуртом или легким майонезом. Намажь на ломтик черного хлеба.

**Хочешь худеть
с нами?**

Зайди на сайт <http://www.figura.stilno.info/>
и подпишись на рассылку
«Худеем вместе _ каждый день»

Послесловие

Возможно, после прочтения этой книги тебе покажется: советы, которые я даю, слишком просты. А тебе, перепробовавшей множество диет и прочих модных способов борьбы с лишним весом, может помочь только что-то исключительное.

Поверь, это заблуждение! Конечно, каждый человек индивидуален, но все мы люди и наши организмы функционируют на основе одних и тех же биохимических процессов.

Возможен и такой вариант: ты пробовала правильно питаться, результат был, но тебе это быстро надоело, и ты вернулась к прежним привычкам. Тут одно из двух: или мотивация у тебя слабовата (желание объедаться пирожными, лежа на диване, у тебя сильнее желания похудеть), или ты приняла слишком резвый старт не рассчитала свои силы. В любом случае, не унывай!

Ведь я свою книгу писала для того, чтобы помочь тебе найти собственный путь к красоте, не связанный с лишениями и насильем над собой. Моя книга на этом пути будет служить твоей картой, а письма, которые ты будешь получать каждый день, став подписчиком моей бесплатной рассылки _ компасом.

**Как приручить свой аппетит и похудеть
без таблеток и пытки голодом?**

Книга, которая изменит твою жизнь!