



ВВЕДЕНИЕ

Зачем нужно считать калории

Немногие люди заботятся о себе, своем здоровье, своем теле, своей коже так же, как о чудо-пылесосе или кофе-машине, на покупку которых долго откладывали деньги. Кто-то живет по принципу «будь что будет» и не отказывает себе ни в чем: любит плотно покушать, принять на грудь, игнорирует необходимость высыпаться, дышать свежим воздухом и принимать витаминные добавки. А кто-то, наоборот, делит все на «вредное» и «полезное», ограничивая себя в любых радостях, если они «неполезны». Такие люди даже в гостях, когда все нахваливают копченого гуся, готовы давиться принесенным из дома морковным салатом. Некоторые даже в ресторане во время романтического ужина тянутся за калькулятором для подсчета калорий и выбирают в меню соответствующим образом подходящее блюдо. Другие и на корпоративной вечеринке, и в гостях не просто едят, а буквально объедаются. И что самое удивительное, совершенно не обязательно первые стройные и подтянутые, а вторые — тучные и анемичные! Иногда даже наоборот: длинноногая блондинка с фигурой модели ест за двоих, а печальная «пампушка» со вздохом отворачивается от пирожного... и не худеет ни на грамм. Да и свежесть кожи не всегда соответствует образу жизни.

Возможно, причина такого положения вещей кроется в том, что нашей условной блондинке переедание

не грозит ввиду активного образа жизни: плотно покушав, она немедленно бросается в водоворот событий и сбрасывает калории, не прилагая к этому особых усилий. А домоседка, не отрывающаяся от телевизора, насильно кормит себя салатами на постном масле, тщетно перебирая одну диету за другой, однако все равно «растет» как на дрожжах. А возможно, все намного серьезнее и причиной является недиагностированное пока заболевание или изначально несбалансированный и неподходящий для данного человека рацион.

Люди по-разному воспринимают свои лишние килограммы: одни с юмором провозглашают, что «хорошего человека должно быть много», и не комплексуют от необходимости прятать себя в безразмерные рубашки и широкие брюки. А другие ставят крест на личной жизни, решив, что толстякам недоступны не только стильная одежда, но и счастье.

Тучность, которую принято называть нездоровой полнотой, бросается в глаза сразу. А может ли в принципе полнота быть «здоровой»? Ведь многие «пышки», которых любят мужья и коллеги, выглядят вполне довольными, несмотря на то, что одеваются в магазине с неромантичным названием «Богатырь». И часто не задумываются при этом, что лишние килограммы таят в себе опасность для общего состояния и здоровья каждого органа в отдельности.

Как бы там ни было, быть красивым хочет каждый. Нет мужчины, который предпочел бы рахитичное телосложение атлетичному. И нет женщины, которой хочется иметь фигуру борца сумо, а не Клаудии Шиффер. И наверняка каждая «пышка» с тайным вздохом зависти провожает глазами стройненьких женщин. Просто кто-то опускает руки, а кто-то пытается стать стройным и подтянутым. Кто-то набрасывается на модную диету от очередной поп-звездочки, не понимая того, что это просто пиар-ход, а кто-то изучает книги диетологов, разработавших собственные школы питания. Кто-то истязает себя накануне праздников разгрузочными днями, предлагающими употреблять только воду, воду и еще раз воду, а кто-то всерьез переходит на японскую или вегетарианскую кухню и учится готовить великолепные вкусные и сытные блюда из морепродуктов и овощей. Кто-то записывает себе в блокнотик диету, сидя на которой сбросила 6 кг соседка Клава. А кто-то отправляется к диетологу, чтобы сдать анализы и узнать о желательном для себя рационе исходя из особенностей организма.

Эта книга — подручное пособие по правильному питанию. Я постаралась избавить вас от излишнего теоретизирования, которым грешат женские журналы, и дать вам лаконичное руководство-путеводитель по миру еды. Небольшое по формату издание, уместяющееся в сумочке, даст возможность понять, какие

продукты позволят вам быть стройной, коже — свежей и упругой, а какие — вызовут лишь непродолжительную радость во рту и длительную тяжесть сначала в желудке, а потом на бедрах.

Я не предложу вам какую-то особенную панацею от излишних килограммов. Я лишь расскажу о привычных повседневных продуктах вашего рациона некоторые нюансы, о которых вы пока не осведомлены.