

МЕТОДИКА М. КОРОЛЕВОЙ

Маргарита Королева

ЛИШНИЙ ВЕС: ОТВЕТНЫЙ УДАР!

БЫТЬ СТРОЙНОЙ ПРОСТО



Издательство АСТ

Москва

УДК 615.8

ББК 51.2

К68

Королева, Маргарита.

К68 Лишний вес: ответный удар! Быть стройной просто / М. Королева. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 288 с.: ил. – (Методика М. Королевой).

ISBN 978-5-17-094316-6 (7БЦ).

ISBN 978-5-17-100819-2 (Обл.).

Маргарита Королева уже помогла похудеть десяткам тысяч людей. В книге «Лишний вес: ответный удар! Быть стройной просто» раскрыты новые секреты знаменитой авторской программы снижения и стабилизации веса, благодаря которой многие бизнесмены, политики и звезды шоу-бизнеса не только избавились от лишних килограммов, но и по-прежнему сохраняют прекрасную форму. Среди них Анита Цой, Николай Басков, Валерия, Наташа Королева, Филипп Киркоров, Андрей Малахов, Тина Канделаки, Татьяна Анатольевна Тарасова, а также многие другие, кто добился успехов в оздоровлении и омоложении своего организма. Очередь за вами!

Выполняя рекомендации Маргариты Королевой, вы не только сможете эффективно и стабильно похудеть, но и обретете внешнюю привлекательность, улучшите самочувствие и повысите работоспособность.

Авторский проект питания способствует снижению массы тела, препятствует набору веса, позволяя поддерживать полученные результаты. С помощью этой книги вы узнаете: как ускорить обмен веществ, как усилить процесс сжигания жира в организме, как скорректировать рацион, если вам приходится работать в ночную смену, как питаться в интересном положении, элегантно в возрасте, а также получить ответы на многие вопросы, возникающие в процессе похудения.

Разнообразные рецепты здоровых и вкусных блюд от Маргариты Королевой сделают процесс похудения не только полезным, но и приятным!

УДК 615.8

ББК 51.2

Подписано в печать 01.10.2016. Формат 60х90 1/16. Усл. печ. л. 18,0.

Тираж (7БЦ) 3000 экз. Заказ №

Тираж (Обл.) 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры



Издание для досуга

МЕТОДИКА М. КОРОЛЕВОЙ

ЛИШНИЙ ВЕС: ОТВЕТНЫЙ УДАР! БЫТЬ СТРОЙНОЙ ПРОСТО

Ведущий редактор *Я. Сурженко* Корректор *И. Мокшина* Технический редактор *Т. Тимошина*

Верстальщик *В. Врыгалова* Дизайнер обложки *О. Сапожникова*

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-094316-6 (7БЦ).

ISBN 978-5-17-100819-2 (Обл.).

© Королева М.

© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
1. ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ	
Философия питания. Сытые и стройные	13
Диагностика вашего веса. Арифметика стройности	20
Почему мы толстеем? Причины избыточной массы тела	34
Специально для женщин: гормоны, ПМС, вес, секс, беременность	40
Это ненавистное слово ЦЕЛЛЮЛИТ	52
Питание в эlegantном возрасте	55
Детоксикация: очищаем организм диетой, плазмаферезом и просто баней	64
Считаем калории. Энергетическая ценность вашего дневного рациона	72
Вы — это то, что вы едите. Зачем нам нужна пища и из чего она состоит	83
Гликемический индекс	104
Глава о вкусной и здоровой пище. Основные группы продуктов и способы их приготовления	109
И еще раз о клетчатке	135
Ключ к снижению веса. Как ускорить обмен веществ	144

УВЕЛИЧИМ ПРОИЗВОДСТВО ЭНЕРГИИ с помощью витаминов и минеральных элементов	150
Рецепты сытой стройности	167
Рецепты полезных завтраков	181
Рецепты полезных утренних перекусов	186
Рецепты полезных первых блюд	190
Рецепты полезных вторых блюд	193
Рецепты полезных дневных перекусов	198
Рецепты полезных ужинов	201
Сон и вес	212
Стабилизация веса. Как удержать достигнутый результат	217
Подведем кратко итоги: главные советы, рекомендации, установки	223

2. СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

Таблица энергетической и пищевой ценности продуктов и блюд (в 100 г)	223
Пищевая, энергетическая ценность и содержание клетчатки в некоторых продуктах	268
Содержание клетчатки в различных продуктах.....	269
Гликемические индексы продуктов питания	271
Продукты питания с высоким содержанием витаминов.....	278
Содержание натрия в некоторых промышленных и натуральных продуктах питания	283

*Посвящается самым дорогим мне людям –
любимому мужу и единомышленнику Александру,
а также моим замечательным детям Марине и Андрею,
без которых мне было бы трудно делать в жизни
то, что я делаю.*

ВСТУПЛЕНИЕ



Однажды утром вы решили надеть брюки, которые давно не носили, и с ужасом обнаружили, что они не застегиваются на поясе. Встав на весы, вы еще больше расстроились: после последнего взвешивания вы прибавили целых 7 килограммов – когда и каким образом это могло произойти? Вроде бы есть вы больше не стали, правда, был завал на работе, перекусить в обед не удавалось – и вы плотно ужинали поздно вечером. Иногда приходилось брать работу домой, чтобы вовремя сдать отчет, поэтому на вечернюю прогулку времени не оставалось.

«Я набрала слишком много ненавистных килограммов, а ведь впереди отпуск и приятная поездка к морю!» И вслед за этими мыслями приходит настоящая паника...

Не правда ли, такая или подобная ей история приключалась с вами или с вашими знакомыми. Что же делать? В таких случаях панические мысли, как правило, сопровождаются или ощущением полной безнадежности, или твердым решением немедленно принять какие-то меры.

При первом сценарии события развиваются обычно следующим образом: «Это теперь уже, наверное, навсегда! У меня нет силы воли – все предыдущие попытки сбросить вес оканчивались неудачей. Ну и нечего страдать зря!» «Хозяйка» подобных мыслей берет коробочку конфет и заедает ими на мягком диване свою беду под просмотр какого-нибудь сериала. Поездка на море не приносит ожидаемого впечатления. Настроение по возвращении домой портится, снижает-

ся самооценка. А вес продолжает предательски увеличиваться — и вот уже необходимо полностью менять гардероб. Портятся отношения с любимым человеком, и приходит настоящая депрессия со всеми ее «прелестями»...

Второй сценарий для решительных особ. Сразу принимается твердое решение. «Всё! Сегодня же сажусь на овощи и воду и срочно иду в фитнес-центр». В результате пищевой рацион сокращается до двух приемов пищи в день, а на беговой дорожке пробегается до 5 километров ежедневно. Ура! Процесс пошел! В течение недели ушли целых 4 килограмма, а надо бы еще столько же. Но что это? Стала кружиться голова, быстро наступает утомляемость, пропало желание бегать, и главное — нестерпимо хочется есть. Совсем скоро наступает тот день, когда уже не остается сил терпеть эти муки и сдерживать свои порывы открыть холодильник. И всё! Через несколько дней достигнутых результатов как не бывало, более того — на смену сброшенным 4 килограммам пришли 6. И зачем было так изводить себя?! И правда — зачем?

К сожалению, обе типичные реакции желающих привести себя в форму одинаково ошибочны. Ни одна из этих моделей поведения не будет способствовать позитивным изменениям, которые сопровождаются не только снижением массы тела, но и обретением уверенности в себе, а главное — здоровьем. Как часто мы забываем о нем! Оба подобных подхода лишь распатывают ваше здоровье. Задумайтесь над тем, что вы делаете.

Многие ли могут с уверенностью сказать, что довольны своей внешностью и состоянием здоровья? Глубоко сомневаюсь. Известно, что львиная доля заболеваний в той или иной степени связана с избыточным весом. Порой бывает чрезвычайно трудно отказать себе в удовольствии съесть лишнюю порцию любимого лакомства.

Если вы серьезно относитесь к проблеме нормализации веса и связанного с этим улучшения здоровья, то следует подходить к этой задаче разумно, предварительно получив необходимые знания. Не стоит необдуманно резко сокращать свой пищевой рацион и браться за непосильные физические нагрузки. Вы должны видеть стоящие перед вами препятствия и находить способы для их устранения. И главное — ставить перед собой реальные цели.

Всего этого вы можете достичь с помощью грамотных специалистов — диетолога и тренера по общефизической подготовке.

Но если вы живете в маленьком городе или селе, и таких специалистов нет на десятки километров в округе или ваш бюджет не рассчитан на регулярные консультации профессионалов? Не отчаивайтесь. У вас появился шанс решить

ваши, казалось бы, неразрешимые проблемы самостоятельно, используя книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Если вы твердо решили улучшить свою форму, и главное – поддерживать свое здоровье многие годы, то эта книга для вас.

Если же вы живете в мегаполисе и можете позволить себе персонального фитнес-тренера и диетолога, но социальный статус вынуждает вас ежедневно обсуждать проблемы и перспективы бизнеса, встречаясь с партнерами за ресторанным столиком, – эта книга и для вас. И так, порой вам приходится есть в разных часовых поясах: обед в Нью-Йорке, ужин в Гонконге, послезавтра вы в Москве... А как избежать деловых обедов, ведь они входят в сферу профессиональных обязанностей? И даже если вы, голодный и усталый, садитесь за обеденный стол у себя дома – то поздно вечером, и, как водится, «сметаете» со стола все съедобное. И вновь вы смотрите на себя в зеркало в ванной комнате, инстинктивно втягивая живот, как если бы проходили мимо хорошенькой девушки на пляже. Лучше не видеть. Лучше не думать.

Действительно, трудно бывает признаться даже самому себе, что есть такая область, где вы все время проигрываете. И это задевает вас все больше и больше. Ведь вы из тех, кто умеет решать проблемы, находить для этого эффективные пути, принимать на себя ответственность, руководить, организовывать. Вы победитель!

Но когда на вас внезапно обрушивается приговор врача: «Вы опять набрали вес!» – вам становится очень стыдно. Вы начинаете оправдываться как ребенок, уверяя, что едите теперь гораздо меньше, стараетесь следить за собой и даже занимаетесь фитнесом. Тем не менее врач выносит вердикт: «Не за горами патология сердца, сосудов, сахарный диабет». «Так что же делать, доктор?» – спрашиваете вы. «Ешьте меньше сладкого и жирного, ведите здоровый образ жизни, больше двигайтесь! Наконец, сядьте на диету!»

И вновь – ДИЕТА? Но вы ведь уже давно все перепробовали – сидели на кефире и яблоках, ели только морковку и огурцы, пили много зеленого чая и наконец морили себя голодом. Иногда вы теряли несколько килограммов, но набирали их снова и снова. Результат нулевой! Вы даже сократили количество спиртного и купили велотренажер, однако стрелка весов неизбежно продолжает отклоняться вправо.

И тогда, после очередного визита к врачу («Вы опять набрали вес!»), вы опускаете руки.

И, тем не менее, глубоко в душе вы не можете смириться с поражением в борьбе с лишним весом, потому что привыкли всегда и во всем побеждать. И вы

вновь погружаетесь в поток информации, которая когда-нибудь должна же принести вам необходимое решение!

Найти это решение, а также успешно применить его на практике позволит эта книга, написанная не только профессионалом (более 20 лет я занимаюсь вопросами питания и лечением метаболического синдрома – болезни века, связанной с избыточной массой тела, осложнения которой являются первой причиной смертности во всем мире), но и пользователем – в начале 1990-х я сама столкнулась с проблемой лишнего веса и смогла похудеть на 30 килограммов!

Моей программой я давно поделилась со звездами, успешно поддерживающими свою физическую форму. Сегодня эта программа доступна и вам: она научит как, не снижая профессиональной активности, сбросить свое здоровье и избавиться от лишнего веса.

Итак, вперед! Давайте учиться и приобретать необходимые знания вместе.

От всего сердца желаю вам успеха и вдохновения!

1. ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ

ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ. СЫТЫЕ И СТРОЙНЫЕ

«СЫТЫЕ И СТРОЙНЫЕ»?!

Разве это возможно?

«ДА!»

Это подтверждает моя более чем двадцатилетняя практика работы с теми, кто избавляется от избыточного веса или ожирения. На вопрос «В чем заключается ваша диета?» я всегда отвечаю, что не люблю слово «диета», хотя оно в переводе с греческого и означает «образ жизни». Но большинству людей при слове «диета» вспоминаются прежде всего разные ограничения – например, для снижения массы тела или лечения язвенной болезни. И главное – то, что любая диета имеет временные рамки. Люди думают: «Посижу месяц-другой на диете – сбросю 5–8 кг, а дальше буду поддерживать этот вес». Результат многие действительно получают, в том числе с использованием новомодных диет из глянцевого журналов, но сохраняют вес – лишь единицы.

В своей книге я пишу о необходимости здорового питания, соблюдая основные и доступные правила которого вы избавитесь от значительных и вредных для здоровья колебаний веса, то есть научитесь поддерживать свой весовой баланс и будете при этом получать удовольствие от еды.

Вы научитесь питаться правильно, потеряете лишние килограммы, причем еда не станет более «скучной».

Вы научитесь составлять свою индивидуальную программу питания и регулировать ее так, как вы умеете регулировать ваш семейный бюджет.

Прочитав эту книгу, вы поймете, что *большинство людей полнеют не от того, что едят много, а от того, что едят неправильно.*

Пунктуально следуя принципам правильного питания, вы почувствуете, как восстанавливается ваше здоровье, повышается работоспособность, как растет жизненная энергия, которую вы давно уже утратили.

Даже если у вас нет избыточной массы тела, я рекомендовала бы вам прочитать эту книгу, чтобы правильно регулировать свое питание и управлять весом всю жизнь.

Вопросы питания волновали человечество на протяжении всей его истории. Понятие «достаток» во многом определялось доступностью пищи и, прежде всего, ее количеством. В то же время качество пищевых продуктов оставалось как бы на втором плане и вопросам о том, что мы едим и какая пища полезна, а какая вредна, стали уделять внимание лишь в последнее столетие. И что удивительно — жить мы стали значительно лучше, а чувствуем себя существенно хуже. Определяющую роль в этом играет неправильное питание (наряду со стрессами и влиянием внешней среды).

Если раньше в основе многих заболеваний был недостаток пищи, что подрывало силы организма и не позволяло бороться со многими недугами, то сейчас причина болезней другая — избыточный вес. *Бич нашей цивилизации — неумное обжорство*, приводящее к развитию ожирения и напрямую связанных с ним патологий сердца и сосудов, сахарного диабета и онкологических заболеваний.

Многие говорят о здоровом образе жизни и знают, что это понятие включает и здоровое питание. Однако далеко не каждый может объяснить, что такое здоровое питание, и как следовать его принципам, в чем его необходимость и какова его непосредственная связь со здоровьем.

ВАмерике ожирение — как правило, проблема людей с низким уровнем дохода, так как они не имеют возможности правильно питаться. У нас же лишний вес чаще имеют довольно обеспеченные люди, которые, обладая средствами, могут позволить себе многое. Вот и позволяют. Но при этом веками выработанные и семейно закрепленные пищевые привычки только усугубляются.

Россия традиционно не отличалась высоким потреблением овощей и фруктов. Если в советский период зимой в средней полосе овощи и фрукты были редкостью, то сейчас они доступны в любое время года. Однако наши граждане упорно продолжают следовать сложившимся стереотипам, по-прежнему игнорируя растительную пищу. Картофель, как и раньше, остается любимым русским овощем. Особое отношение у нас и к хлебу, который всегда считался основой питания большинства россиян. По-прежнему предпочтение отдается изделиям из муки высшего сорта, что далеко не лучший выбор.

Отдельного разговора заслуживает и мясо, без которого многие россияне даже не мыслят нормального питания. Но мы при этом почему-то едим все больше производные продукты – сосиски и колбасы.

Из молочных продуктов отдаем предпочтение жирной сметане, молоку и сливочному маслу. Только в городах несколько меняется выбор в сторону более полезной кисломолочной продукции.

А сладкое? Чай без сахара – не чай.

Таким образом, в сознании многих наших сограждан бытует ошибочное мнение: чем сытнее и жирнее наша пища, тем лучше. А «благодаря» такому питанию мы неизбежно набираем и набираем лишний вес. Безусловно, это отголоски тех времен, когда в России были перебои с питанием.

Современный человек научился ходить по Луне, овладел нанотехнологиями, сделал свою жизнь максимально удобной... – но разучился правильно есть.

Самая большая в мире страна идет, как ни странно, по пути физического вырождения своего населения. Если это цена, которую приходится платить за прогресс, – есть над чем задуматься.

Серьезную обеспокоенность вызывает тот факт, что *сейчас в России наибольший процент страдающих ожирением встречается среди молодежи и детей*. Это нетрудно объяснить, если посмотреть, сколько заведений fast food появилось в наших городах за последние годы. Предаваясь моде, выгодно рекламируя эту еду и экономя время на традиционном приготовлении пищи, мы невольно подталкиваем наших детей к формированию тех привычек, которые для самих себя считаем недопустимыми. В отношении общества к детскому и подростковому питанию нужно многое менять! Если в зоопарке животные начинают вести себя неадекватно, зоологи проверяют, каким был их корм, потому что знают, что именно от этого во многом зависит выживание вида.