Элен РУПЕРТ-ГРИН

Привычки толстых

диета наоборот

Элен Руперт-Грин

Привычки толстых. Диета наоборот

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12081536

Аннотация

Мы не рождаемся полными. Полнотой награждает нас собственная лень и вредные привычки, избавившись от которых можно вернуть себе хорошую физическую форму. Нужно только определить у себя эти привычки, честно себе в них признаться и начать с ними непримиримую войну. Сложно, скажете вы? Да, сложно. Потому что бороться вам придется в первую очередь с самим собой, а это всегда нелегкая битва. Но если вы сможете одолеть свои привычки, результат получите просто потрясающий!

Содержание

Глава первая. Человек – то, что он ест 4
1.1. Гамбургерам посвящается 4
1.2. Всего один кусочек тортика… граммов на 500 6
1.3. Мороженое и газировка: как жаркие дни превращаются в гастрономический кошмар 8
1.4. Картошечка, окрошечка и вкусный шашлычок 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Элен Рупер-Грин
Привычки толстых. Диета наоборот

Глава первая. Человек – то, что он ест

1.1. Гамбургерам посвящается

Самая вредная еда из всего съедобного, что смогло за долгие тысячелетия изобрести человечество, – это всевозможные бутерброды. И неважно, как они называются – гамбургеры, сэндвичи, пицца, фриттата, гренки… В любом случае это быстрая и очень вредная пища. Любовь к бутербродам обернется для вас больной печенью, проблемной поджелудочной железой и рельефными валиками жира на боках и животе.

Конечно, единым фронтом с гамбургерами выступает и другой фаст-фуд: всевозможные блинчики, картошки, шаурма и прочие радости, которыми с нами щедро делятся кафе быстрого питания и уличные киоски. Кстати, о привычке

перекусывать на улице и на ходу: это одна из тех вредных привычек, которые свойственны толстякам и не свойственны стройным здоровым людям. Задумайтесь об этом.

Перекусывать на ходу или питаться гамбургерами и любыми другими видами бутербродов – прямой путь к лишним килограммам и нарушению обмена веществ. Ваш организм не скажет вам спасибо за любовь к вкусным, но крайне вредным перекусам. Поэтому от них лучше отказаться вообще. Если вы так нежно любите бутерброды, что никак не можете совсем от них отказаться, позволяйте себе любимый гамбургер иногда, в качестве редкого лакомства, но делать из него ежедневную еду нельзя.

1.2. Всего один кусочек тортика… граммов на 500

А как же быть со всевозможными тортиками и пирожными, которые сразу бросаются в глаза в витринах кондитерских магазинов или на полках супермаркетов? Торты безумно красивые и аппетитные, они просто требуют, чтобы их съели немедленно. И вы поддаетесь искушению, конечно. «Всего один кусочек», – говорите вы себе, и покупаете этот кусочек. Полукилограммовый. К вечернему чаю. И съедаете его в одиночестве, жмурясь от наслаждения. Да, утром ваш живот станет больше, а бедра на пару-тройку миллиметров шире – но кого заботят эти детали, вкусно же!

На самом деле торты и пирожные – это просто способ побаловать свои вкусовые рецепторы. Которые, как известно, находятся на языке, а не в желудке. То есть совершенно необязательно съедать огромные количества сладкой выпечки, чтобы получить удовольствие. Достаточно одного маленького кусочка торта, съеденного медленно, после нормального обеда. Даже не сто граммов – пятидесяти будет вполне достаточно. И, поверьте, удовольствие от этого небольшого кусочка будет гораздо ярче и полнее, чем от целого торта, съеденного вместо обеда и впопыхах, чтобы никто из семьи не увидел величину вашей порции.

Неумеренное поедание тортов порождает чувство вины –

порой неосознанное, но оно все же есть и мешает нормально жить. К тому же постоянное потребление сладостей, в конце концов, приводит к нарушению чувствительности вкусовых рецепторов. Вы уже не чувствуете нюансов и оттенков вкуса – вам просто сладко, и вы это «сладко» едите и едите. Бисквит с ликерной пропиткой, малиновое суфле или шоколадный мусс – вам уже почти все равно, вы чувствуете только, что это сладко – а значит, и вкусно. Преувеличение, подумаете вы? Разве что очень маленькое. Зависимость от быстрых углеводов порой труднее преодолеть, чем никотиновую зависимость, да никто особо и не стремится.

В геометрии идеальной формой считается шар. Поедая торты, пирожные и гамбургеры, вы неуклонно приближаетесь к идеалу – жаль только, что к канонам красоты этот идеал никакого отношения не имеет.

1.3. Мороженое и газировка: как жаркие дни превращаются в гастрономический кошмар

В жару есть особо не хочется, поэтому проблема тортов и бутербродов отступает на второй план, зато постоянно хочется пить – организм, измученный непомерными градусами на термометре, жаждет прохлады и свежести. И мы эту свежесть только рады ему обеспечить.

Мороженое – сливочное, молочное и фруктовый лед – буквально улетает с прилавков, в летние дни его часто и с удовольствием едят и дети, и взрослые. Вот только при этом забывается, что единственное достоинство этого лакомства только в том, что оно холодное. Сладкая липкая субстанция не приносит долгожданной свежести, а только вызывает дополнительную жажду.

А жажду утолять вы тоже привыкли не чистой холодной водой или, на крайний случай, чаем, а газированными напитками, причем обязательно сладкими. Бутылочка холодной колы после стаканчика пломбира, затем еще одна – вы вливаете в себя жидкость литр за литром, но жажда никуда не девается, просто притупляется на время. А все потому, что вместе с жидкостью вы употребляете огромную дозу сахара – во всех ваших любимых газировках в одной буты-

лочке сахара столько, что хватит на трех – четырех человек. Снова быстрые углеводы, которые радостно стремятся отложиться на ваших боках и бедрах. К тому же газированные напитки еще и раздражают желудок – от них усиливается аппетит. Выпив бутылочку-другую напитка, вы снова тянетесь к мороженому, затем снова пьете, затем, утомленные сладким, перекусываете гамбургером…

Сами того не замечая, в жаркий день вы употребляете еще больше калорий, чем в иной холодный. При этом вам кажется, что вы совсем ничего не едите и уж полнеть вам точно не от чего. А килограммы прибавляются и прибавляются.

Чтобы не делать из летнего дня гастрономический кошмар для своего желудка и фигуры, пейте минеральную воду – в идеале негазированную, чтобы не раздражать желудок, – зеленый и черный чай, овощные соки (не фруктовые, сахара в них тоже очень много!). И старайтесь не лакомиться мороженым слишком часто, одной порции в день будет вполне достаточно, а лучше и вовсе без нее обойтись.

1.4. Картошечка, окрошечка и вкусный шашлычок

Дойдя до мороженого, некоторые вздохнут с облегчением: ну вот, проблема лишнего веса решена. Нужно только не есть пиццу и гамбургеры, не объедаться тортами и не пить сладкую газировку. На самом деле все эти продукты – только верхушка айсберга, и отказа от них для избавления от лишнего веса будет явно недостаточно.

Жареная картошечка, которую любят почти все – тоже весьма и весьма калорийная еда, к тому же еще и невыносимо жирная, печень от нее всегда ощутимо страдает. Но ведь проще расти вширь, как на дрожжах и страдать печеночными коликами, чем отказаться от тарелочки ароматной горячей картошки, да еще желательно с салом?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.