

51.204
Э40

**НАТАЛИЯ
ЭКОНОМЦЕВА**

**УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ЖИЗНИ
ВМЕСТО СТЕРЕОТИПОВ,
КОТОРЫЕ НЕ РАБОТАЮТ**

СЪЕШЬ ЛИМОН

**СЧАСТЛИВЫЙ
ЗОЖ**



БОМБОРА

CA-390251

СОДЕРЖАНИЕ

УДК 618
ВБК 51.201.0
240

са - 390251

НАТАЛИЯ
ЭКОНОМЦЕВА

СЪЕШЬ ЛИМОН

СЧАСТЛИВЫЙ
ЗОЖ

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1

Радость от еды, а не еда для радости 9

Как гарантированно превратить
правильное питание в пытку и стресс 11

Сколько калорий нужно для счастья? 16

Подождите, а сколько калорий нужно мне? 20

Как найти свой идеальный режим питания 24

Счастливая диета: какие продукты
помогают нам чувствовать себя лучше? 32

Почему нужно есть любимые блюда,
даже если все диетологи называют
их абсолютным злом, и как это делать
с минимальным ущербом 39

Социальное обжорство, или Как не переесть
даже за новогодним столом и получить
удовольствие от праздника 48

Бонус: как научиться есть на 20% меньше
и не страдать 51

ГЛАВА 2

О ужас! Я не хочу отказываться от сахара 55

Сладкое мне доктор прописал 57

А теперь серьезно: почему мозг заставляет нас
есть сладкое и жирное? 60

Как научиться есть меньше сладкого 64

От теории к практике: уменьшить
количество сахара вдвое за 4 недели 75

Эклер vs зерновой батончик 81

Как читать этикетки	84
Пометка «Без сахара» может означать совсем не то, что вы думаете	86
Торт «Птичье молоко» vs йогуртовый десерт пониженной жирности.....	87
Женщины и сладости: что еще нужно знать?	89



ГЛАВА 3

Еще страшнее: я ем углеводы!.....

Зачем нам нужны углеводы.....	97
Хорошие и плохие: какие углеводы нужно есть, чтобы быть счастливыми.....	101
Почему итальянцы не толстеют от макарон?	105
Топ-9 круп для тех, кто собрался худеть.....	111
Как есть хлеб и не поправляться.....	116
Нужно ли бояться глютена?.....	121

6



ГЛАВА 4

Дорогая, выпей вина!.....

Почему французы не погибают от алкоголизма?	129
Что говорит ВОЗ: сколько алкоголя можно пить?	135
А что говорит Минздрав?	138
Можно ли пить алкоголь и быть здоровым?	140
У нас праздник! Всего один бокал? Не смешите меня!.....	147
Пить алкоголь и не поправляться — так можно?.....	153
Вместо заключения: когда алкоголь превращается в проблему	156



ГЛАВА 5

Движение — это радость.....

А зачем он вообще нужен, этот фитнес?	164
Немного мотивации: что будет, если начать больше двигаться	166
Я ненавижу спорт. Что делать?.....	170
Как найти свою физическую активность?	172

Начинаем с минимума и постепенно увеличиваем нагрузки «черепашьими шагами».....	180
Ладно, я попробую. С чего начинать?.....	183
Как больше двигаться, если нет времени на «настоящие» тренировки.....	188
Как начать двигаться больше и не умереть, а стать счастливее? Ваш фитнес-план.....	192
Что делать, если после целого дня за компьютером болит спина?.....	195



ГЛАВА 6

Самые сладкие сны	203
Совы против жаворонков: кто победит?.....	207
Не делайте резких движений.....	213
Как гаджеты мешают нам спать.....	215
Как наладить секрецию мелатонина?.....	217
Засыпать быстрее и спать лучше.....	220
Гаджеты, которые помогают нам спать.....	226
Я и моя бессонница.....	229



ГЛАВА 7

Только спокойствие!	233
Почему нам нужны стрессы.....	237
А зачем вообще нам нужен гормон стресса?.....	242
Хронический стресс: как это выглядит на самом деле?.....	244
Что такое позитивный стресс?.....	248
Что можно сделать, чтобы снизить влияние стресса на организм?.....	251
Наконец-то расслабиться! Приятные способы, которые помогают жить спокойнее.....	257
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	267

КАК ГАРАНТИРОВАННО ПРЕВРАТИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПЫТКУ И СТРЕСС



Много ли среди ваших знакомых тех, кто последовательно придерживается правильного питания? В моем окружении таких людей единицы, а среди близких друзей — вообще ни одного. Почему так? Казалось бы, мы взрослые люди и понимаем, что верно составленный рацион — это реальный шанс избежать проблем со здоровьем. Вот только с точки зрения взрослых людей, которые работают, воспитывают детей, занимаются домашними делами и решают множество повседневных задач, правильное питание — это слишком сложно. Они считают, что у них просто нет на это ни времени, ни сил, ни желания отказываться от вкусной еды и тратить лишние деньги на суперфуды, без которых до сих пор прекрасно обходились.

Но почему мы так уверены, что правильное питание — это сложно, невкусно и к тому же дорого? Дело в стереотипах, которые сопровождают ПП,

БОНУС: КАК НАУЧИТЬСЯ ЕСТЬ НА 20% МЕНЬШЕ И НЕ СТРАДАТЬ



Маленькие тарелки. Вспомните ресторан отеля, который работает по системе «все включено». Толпы отдыхающих выбирают самые большие тарелки и доверху заполняют их едой! Дело в том, что туристы заплатили за неограниченное количество еды. Включается подсознательное желание нагрузить тарелку целиком, так сказать, про запас... Избежать соблазна можно, выбирая посуду меньшего объема — ровно такую, которая вмещает нужное количество еды.

Десерт до обеда. Понимаю, с правильным питанием этот совет у вас никак не вяжется... Но он будет очень полезен тем, кто регулярно ест, когда ощущает аппетит, а не голод. Как только кусочек сладкого попадает в ротовую полость, в ней сразу же начинает всасываться глюкоза. В этом случае из-за стола вы встанете сытым, даже если сидите на ди-

СЛАДКОЕ МНЕ ДОКТОР ПРОПИСАЛ



Несколько лет назад я приехала в известную клинику, чтобы сделать интервью с доктором аюрведы. Предполагалось, что он вкратце расскажет о правилах традиционной индийской медицины, которые могут сделать жизнь в мегаполисе приятней и подойдут даже тем, кто не может кардинально изменить свои привычки. В результате наша беседа затянулась на три часа. Мы поговорили о том, что нужно есть, как спать, как думать, чтобы быть здоровыми и счастливыми (а также о том, как хотя бы на время перестать думать и просто наслаждаться настоящим).

Когда интервью закончилось, седовласый доктор-индус предложил провести для меня экспресс-консультацию. Он внимательно посмотрел мне в глаза, посчитал мой пульс, попросил показать ему язык. После чего объявил, что я, по всей ви-

ЖЕНЩИНЫ И СЛАДОСТИ: ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ?

У женщин потребность в сладостях и простых углеводах связана с временем цикла, и это вполне научный факт, никак не связанный с наследием аюрведы. Первый — четырнадцатый дни цикла — это фолликулярная фаза, когда женщина испытывает прилив сил и эмоциональный подъем. Она полна надежд, настроение прекрасное, энергии достаточно (и кстати, это идеальное время для начала активных физических тренировок). В это время женщинам обычно хочется не сладкого, а совершенно иной пищи: мяса, рыбы, кисломолочных продуктов, орехов, фруктов, зелени. Таким образом организм старается восстановить уровень потерянных с кровью важных элементов: железа, фолиевой кислоты, кальция.

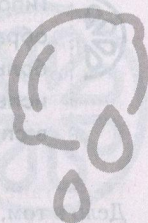
В середине цикла, во время овуляции, женщина находится на пике физической формы, отлично выглядит, полна сил и больше всего нацелена на секс — это

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ



Если бы мы жили в идеальном мире, то просыпались бы без будильника, сладко потягивались в кровати и начинали бы утро с часового занятия йогой. Потом выпивали бы смузи из зеленых овощей, который наполнял бы нас энергией на весь день. После этого мы бы немного медитировали, а потом отправлялись на пробежку в парке. На обед бы у нас были органические креветки и киноа с капелькой оливкового масла. Оставшуюся часть дня мы бы посвящали развивающим занятиям с детьми и собственным вдохновляющим хобби. Мы бы не пили кофе, не ели конфет, не психовали на работе, не тратили время на соцсети и, конечно же, отказались бы от всех вредных углеводов, которые заставляют нас толстеть и стареть гораздо быстрее, чем задумано природой.

НЕМНОГО МОТИВАЦИИ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НАЧАТЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ



Отеки уменьшатся. Улучшится циркуляция крови и лимфы, жидкость не будет задерживаться в организме и вы станете меньше отекать по утрам и даже после веселых вечеринок.

Улучшится состояние кожи. Это тоже произойдет за счет более активного кровоснабжения. Если заниматься спортом на свежем воздухе, изменения окажутся еще более заметными. Важная поправка: весной и летом, когда солнце активно даже в средней полосе России, не забывайте пользоваться солнцезащитным кремом, потому что румяное лицо — это здорово и красиво, а вот малиновое — не очень.

Вы похудеете. Давайте сразу договоримся, что преобразиться за считанные дни благодаря 15-минутным прогулкам не удастся. Но если раньше вы совсем ничего не делали, то заметите эффект

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**